Kochen & Backen

Nr. 5/2010, Deutschland 1,80 € | Österreich 2,00 € | Schweiz 3,50 SFR | Benelux 2,10 € | Italien 2,10 € | Frankreich 2,10 € | Slowenien 2,40 €

Lisa Kochen & Backen

Kochen mit Spaß – Backen mit Liebe – Essen mit Genuss

NUR 1,80 €

Mai 2010

Mit über 80 Rezept-Ideen





Erdbeer-Sahne-Roulade Seite 38

Frischer Spargel

Neue Rezepte & raffinierte Soßen für Genießer Ab Seite 8

Tolle Rezepte mit Hack & Blätterteig

Das schmeckt allen Ab Seite 60

Fix & einfach

Kochen für jeden Tag – inklusive Einkaufszettel! Ab Seite 16

Feiern im Mai

Leckeres für Muttertag, Pfingsten und mehr S. 28/29, 56–59



Süße Früchtchen mit viel Aroma bringen uns in

Erdbeerlaune

www.daskochrezept.de

Liebe Leserinnen und Leser!

Wie schön ist doch der Mai! Endlich wird es wärmer, zarte Blüten zeigen sich in voller Pracht und machen Lust aufs Feiern und Genießen. Freuen Sie sich auf raffinierte Rezepte mit Erdbeeren, Spargel, neuen Kartoffeln…



16 Fix & einfach Hackbällchen mit Tomatensoße oder Erbsen-Risotto – alles Gerichte, die schnell gezaubert sind



44 Zarter Fisch Scholle, Matjes und Saibling haben jetzt Hochsaison



35 Erdbeeren Ob als Dessert oder im Salat – den saftigen Beeren kann niemand widerstehen

Neues, Tipps & Tricks

Extra

Kochvergnügen

Mit Freunden genießen

Süße Sünde

Rubriken

Fotos Titel: Picture Press/Brigitte/Ulrike Holsten, StockFood (2); Fotos: Flora Press, Meike Jessen, jump, StockFood (3), Olive Magazine

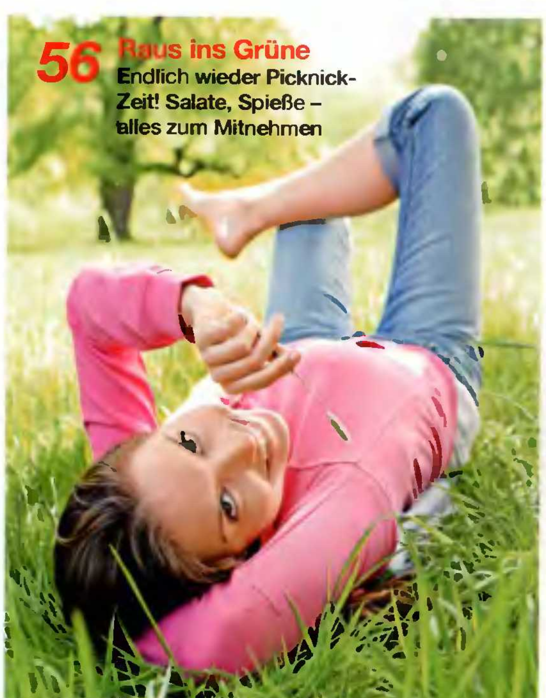


60 Blätterteig Von Tomaten-Tarte bis Hackpastete und Beerentorte – Ihre besten Rezepte

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet



8 Spargelzeit Welch ein Spitzen-Essen – Rezepte plus Tipps & Tricks



56 Raus ins Grüne Endlich wieder Picknick-Zeit! Salate, Spieße – alles zum Mitnehmen



28 Tafelfreuden in Pastell Zauberhafte Deko-Ideen für tolle Maifeste

Lecker kochen – himmlisch backen

84 Rezept-Ideen für den Mai

Vorspeisen


Bunter Romanasalat S. 6


Kartoffelfladen S. 23


Kräuter-Gemüsesuppe S. 31


Käsetörtchen S. 42


Rucola-Erdbeer-Salat S. 42


Kohlrabi-Apfel-Suppe S. 49

Hauptgerichte


Gouda-Hähnchen S. 7

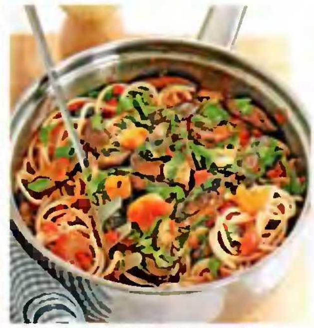

Spargelpfannkuchen S. 8


Spargel-Gratin mit Medaillons S. 9


Pfannkuchen-Lasagne S. 12


Hähnchenkeulen Asia-Art S. 13


Hackbällchen in Tomatensoße S. 16

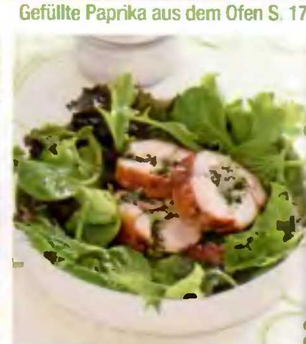

Spaghetti-Pilz-Topf S. 17


Gefüllte Paprika aus dem Ofen S. 17


Erbsen-Risotto S. 19

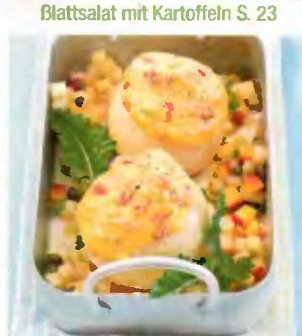

Kartoffeln mit Kräutersoße S. 22


Blattsalat mit Kartoffeln S. 23

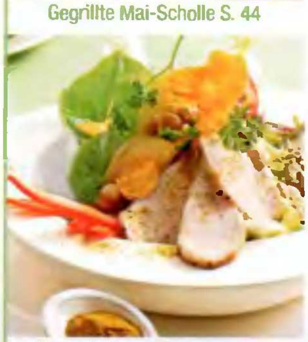

Kaninchenrouladen S. 30

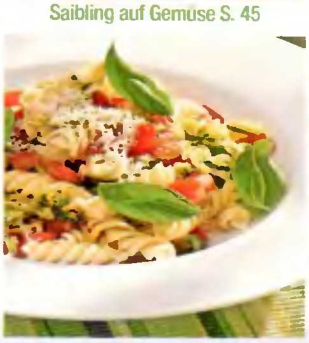

Gegrillte Mai-Scholle S. 44

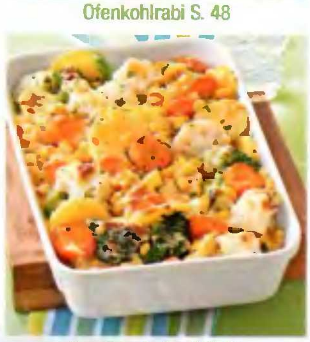

Saibling auf Gemüse S. 45


Ofenkohlrabi S. 48


Kohlrabischnitzel S. 49


Salat mit Curryhähnchen S. 51


Pasta tricolore S. 51


Gemüse-Auflauf S. 51


Gefülltes Kotelett S. 51

Hauptgerichte


Hähnchenspieß auf Reis S. 51


Kartoffel-Spinat-Tortilla S. 51


Scharfe Hackspieße S. 58


Wurstsalat S. 58


Bunter Nudelsalat S. 59


Steakhappen S. 59


Blätterteig-Hähnchen-Auflauf S. 60


Hack-Pastete S. 61


Schweinefilet in Blätterteig S. 62


Rhabarber-Brotauflauf S. 64


Blätterteig-Tomaten-Tarte S. 62

Kuchen, Torten & Desserts


Erdbeer-Sahnetorte S. 36


Mini-Erdbeertorte S. 37


Erdbeer-Frischkäsetorte S. 37


Erdbeer-Pie S. 39


Mascarponecreme S. 41


Süßes Risotto mit Erdbeeren S. 41


Beeren-Blätterteigtorte S. 63


Rhabarber-Sorbet S. 65


Rhabarberkuchen S. 65


Rhabarberkompott S. 65

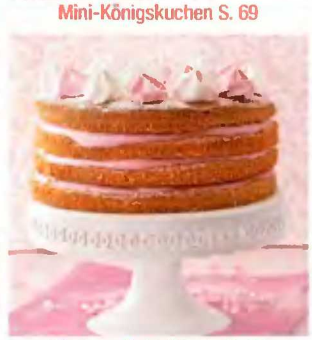

Schokoladentorte S. 68


Nuss-Schichtkuchen S. 69


Mini-Königskuchen S. 69


Rhabarber-Streuselkuchen S. 69


Erdbeer-Himbeer-Charlotte S. 70


Himbeer-Schichttorte S. 72


Erdbeer-Mandel-Herz S. 73

Aktuell im Mai



Leuchtende Blumen, würzige Kräuter, aromatisches Obst und Gemüse – sind die Eisheiligen (11.–15. Mai) vorbei, packt viele die Lust am Gärtnern, und einem ernterreichen Sommer steht nichts mehr im Weg



So frühstückt die Welt

Lust auf ein wenig Abwechslung beim Frühstück? Wie wär's zum Beispiel mit Schoko-Porridge (Foto), wie ihn die Schotten lieben? Jedes Land hat beim Frühstück andere Vorlieben, und Kölln, Hersteller von Müsli und Hafer-Cerealien, hat tolle internationale Frühstücksideen kreiert, welche die erste Mahlzeit des Tages zu einem Highlight machen. Die Rezepte finden Sie unter www.daskochrezept.de/koelln. Wählen Sie dort auch Ihre Lieblings-Frühstücksvariante und gewinnen Sie ein Frühstück mit Freunden.



Romanasalat

Lust auf knackigen Salat? Herzhafter Romana (Römersalat) bleibt auch geschnitten lang frisch, deshalb ist er toll in Partysalaten. Und Gourmets dünsten seine äußeren Blätter wie Gemüse als Beilage oder in Suppen.



Bunter Romanasalat mit Croûtons

Für 4 Personen: Für das Dressing **1 gepresste Knoblauchzehe, 1 TL Zitronensaft, 1/2 TL Senf, 1 TL Worcestersoße, 2 Eigelb** mit **100 ml Olivenöl** cremig verrühren, **salzen, pfeffern. 2 Tomaten** waschen, vierteln, entkernen, würfeln, zum Dressing geben, ca. 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. **1 großen Romana** putzen, abbrausen, trocken schleudern, Blätter in Streifen schneiden. **1 rote Zwiebel** abziehen, in Ringe schneiden. **250 g weiße Bohnen** (Dose) abbrausen, abtropfen lassen. **3 Scheiben Toast** entrinden, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in **3 EL Öl** goldbraun braten, evtl. **1 gepresste Knoblauchzehe** dazugeben. Croûtons auf Küchenpapier entfetten. Salat mit Zwiebeln, Bohnen und dem Dressing mischen, mit den Croûtons und **75 g Parmesanspänen** bestreuen.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 500 kcal, E: 14 g, F: 42 g, KH: 18 g

KLASSIKER AUS DEN USA





Mai-Gouda

Mild im Geschmack, kräftig gelbe Farbe – der Käse aus der ersten Weidemilch holländischer Kühe ist nur wenige Wochen zu haben. In der warmen Küche überrascht er durch hervorragende Schmelzeigenschaften, pur genießt man ihn zu einem Glas leichtem Wein.



Gouda-Hähnchen

Für 4 Personen: **4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)** abbrausen, trocken tupfen, **salzen, pfeffern,** in **2 EL Butterschmalz** rundum anbraten. **1 Lauchzwiebel** putzen, waschen, Grün beiseitelegen. Rest fein hacken. Fleisch in eine oder zwei feuerfeste Formen legen. **1 Zwiebel** abziehen, würfeln, mit den Lauchzwiebelwürfeln im Bratfett glasig dünsten. Backofen auf 200 Grad vorheizen. **150 g Kochschinken** und **4 Scheiben abgetropfte Ananasringe** (1 kleine Dose) würfeln, mit den Zwiebeln auf den Hähnchenfilets verteilen. Mit **200 g Gouda** (4 Scheiben) belegen, ca. 20 Min. überbacken. Zwiebelgrün in lange Streifen schneiden und die Filets damit garnieren. Dazu schmecken Weißbrot oder Pommes.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach

Pro Portion ca. 512 kcal, E: 63 g, F: 25 g, KH: 8 g

RAFFINIERTES OFENGERICHT

das koch rezept

Besuchen Sie uns im Internet

Sie suchen Rezepte, möchten sich mit Kochbegeisterten oder mit uns über Ihre Erfahrungen und Ideen rund ums Kochen austauschen? Dann besuchen Sie unsere neue Internetseite. Unter **www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen** erwartet Sie ***LISA Kochen & Backen*** in seiner ganzen Vielfalt.

Süße Früchtchen

Was für herrliche Aromen! Ob Mieze Schindler (1), Himbuss (2, Mischung aus Erd- und Himbeere), Walderdbeeren (3) – nichts schmeckt jetzt besser als frisch gepflückte Erdbeeren. Wir lieben sie in Torten, Kuchen & Desserts (S. 35 bis 41), Experimentierfreudige servieren sie mit Rucola oder Ziegenkäse (S. 42).

1



2



3



Gewinnen Sie für Ihr Spargel-Dinner Blanchet-Wein und Geschirr von KAHLA

Spargel und Weißwein sind ein echtes Traumpaar. Aus dem großen Wein-Sortiment von **Blanchet** ist der frische Weißwein **„Blanc de Blancs“** der perfekte Begleiter zu allen Gerichten mit dem königlichen Gemüse. Für Ihr Spargelessen verlosen wir mit Blanchet **3 Genießersets,** bestehend aus 12 Flaschen „Blanc de Blancs“ und Porzellan der Serie „5 Senses“ der Marke KAHLA für vier Personen im Wert von je 280 €. Schreiben Sie an ***LISA Kochen & Backen***, Stichwort: Blanchet, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss ist der 22. 5. 2009. Teilnahmebedingungen Seite 74.



Einfach spitze!

Spargel: Das königliche Gemüse ist mit Pfannkuchen oder Medaillons ein unvergleichlicher Hochgenuss



Spargelpfannkuchen
in feiner Kräutercreme

Zutaten für 4 Personen
• 300 g Mehl • 4 Eier • 600 ml Milch • Salz • 2 kg weißer Spargel • Zucker • 1 Bund Bärlauch • 1 Bund Petersilie • 1 Bund Schnittlauch • 5 Eigelb • 50 ml Weißwein • 100 ml Gemüsebrühe • Pfeffer • 2 EL Butterschmalz

1 Für die Pfannkuchen Mehl mit Eiern, Milch sowie 1 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren und ca. 30 Min. quellen lassen. Inzwischen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und die Stangen in reichlich Salzwasser mit 1/2 TL Zucker 15–18 Min. garen.

2 Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken. Eigelbe und Weißwein in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad cremig rühren, dann nach und nach die Brühe unterschlagen. Weiterschlagen, bis die Masse dicklich wird. Kräuter untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander 8 dünne Pfannkuchen backen.

4 Spargel aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und je 4 Spargelstangen in einen Pfannkuchen einwickeln. Hälfte Soße in eine gefettete Auflaufform geben, Spargelpfannkuchen daraufgeben und mit der übrigen Soße bedecken. 15–20 Min. backen.

Vorbereiten ca. 60 Min. Überbacken ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 660 kcal, E: 32 g, F: 28 g, KH: 72 g
HERRLICH WÜRZIG

Fotos: StockFood (2)



Spargel-Gratin mit Medaillons und Karamellkartoffeln

Zutaten für 4 Personen
- 1 kg neue Kartoffeln · Salz
- 1 kg weißer Spargel · 2 EL Zucker
- 1/2 Bund Zitronenmelisse
- 80 g geriebener Parmesan
- 3 EL Butter · 8 Schweinemedaillons (à ca. 70 g) · Pfeffer · 2 EL Öl
- 50 ml Weißwein

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Spargel schälen, holzige Enden entfernen und die Stangen in reichlich Salzwasser mit 1/2 TL Zucker 15–18 Min. garen.

2 Backofengrill vorheizen. Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Spargelstangen aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Parmesan und 2 EL Butter in Flöckchen bestreuen und unterm Grill in 5–8 Min. goldbraun überbacken.

3 Fleisch trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin auf jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Medaillons mit Wein ablöschen, von der Herdplatte ziehen und unter gelegentlichem Wenden gar ziehen lassen.

4 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen. 1 EL Butter mit 1 1/2 EL Zucker in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln zugeben und unter Wenden leicht karamellisieren lassen.

5 Schweinemedaillons mit Melisse bestreuen und mit Spargel-Gratin und karamellisierten Kartoffeln anrichten. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Vorbereiten ca. 50 Min. Überbacken ca. 5 Min. Einfach Pro Portion ca. 600 kcal, E: 47 g, F: 27 g, KH: 52 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Die besten Soßen & Küchenhelfer
Spargel-Partner



Spitzengenuss in Weiß, Violett & Grün

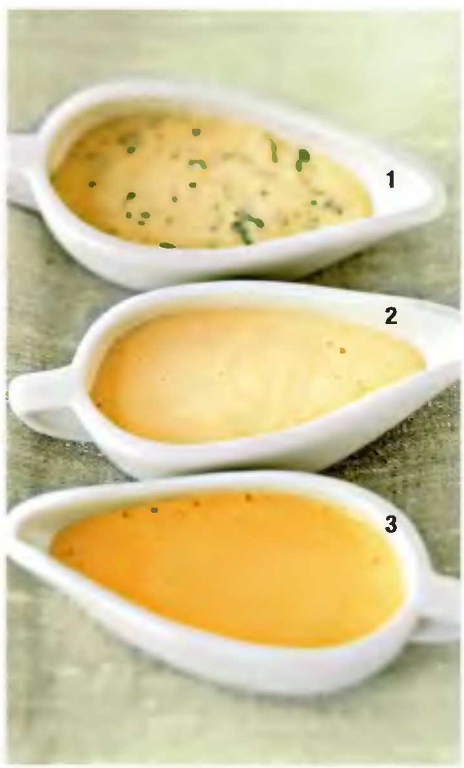
▶ Die Spargelsorten
Weißer Spargel ist der Klassiker. Er wird in Erdwällen angebaut und gestochen, bevor er die Erde durchbricht – daher behält er seine helle Farbe. Aromatischer ist violetter Spargel. Er wird geerntet, wenn die Köpfe aus der Erde „spitzen" und sich in der Sonne violett färben. Der kräftig-herbe grüne Spargel wächst über der Erde.

▶ Die Frischemerkmale
Das sind: glatte, saftige Schnittflächen, feste, matt glänzende Stangen, geschlossene Köpfchen. Reibt man weißen Spargel aneinander, sollte er quietschen. In einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Grundrezept: Sauce hollandaise

Für 4 Personen: 180 g Butter in einem Topf aufkochen, das gelbe Butterfett von der weißen Molke abgießen und beiseitestellen. **2 Eigelb** und **4 EL Weißwein** in eine Metallschüssel geben, über dem heißen Wasserbad dicklich aufschlagen, aber nicht zu heiß werden lassen. Von der Herdplatte nehmen und die Butter zunächst tropfenweise, dann im dünnen Strahl unterrühren, bis eine cremige, glänzende Soße entstanden ist. Mit **1–2 EL Zitronensaft, Salz** und **weißem Pfeffer** würzen.

Ca. 10 Min. Einfach
Pro Portion ca. 360 kcal,
E: 2 g, F: 39 g, KH: 1 g
KLASSIKER



1 Sauce béarnaise
Sauce hollandaise nach dem Grundrezept (s. oben) zubereiten. Unter die fertige Hollandaise jeweils **1 EL gehackten Estragon** und **Kerbel** ziehen.

2 Beurre blanc
2 fein gehackte Schalotten in **1 EL Butter** glasig dünsten. Mit **125 ml Weißwein, 2 EL Essig** auf die Hälfte einkochen lassen. **200 g Butterstückchen** nach und nach unterrühren. **Salzen** und **pfeffern.**

3 Tomaten-Hollandaise
Sauce hollandaise nach Grundrezept zubereiten. **125 g Tomatenfrischkäse** in die Soße rühren und erhitzen, aber nicht kochen. Mit **Cayennepfeffer** würzen.



1 APFEL-CHILI-VINAIGRETTE
1 Apfel waschen, vierteln, entkernen und in 100 ml Gemüsebrühe ca. 5 Min. weich kochen. Fein pürieren. 2 EL Apfelessig, 1 EL Balsamicoessig, 1 EL braunen Zucker, 2 EL Öl (z. B. Traubenkern) und 1/2 TL fein gehackte Chilischote unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den gegarten Spargel träufeln.

2 APFEL-HONIG-VINAIGRETTE
50 ml Apfelsaft mit 3 EL weißem Balsamicoessig, 1 EL flüssigem Honig sowie 2 EL Öl (idealerweise Walnussöl) verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Mit 1 EL sehr fein gewürfeltem Knollensellerie und 1 EL gehackter Petersilie unterrühren. Zum bissfest gegarten Spargel servieren und nach Wunsch mit gehackten Walnusskernen garnieren.

Eingelegter Spargel



Zutaten für 2 Gläser à 1,5 l:
Je 500 g weißen und **grünen Spargel** schälen und holzige Enden entfernen. Grünen Spargel 8–10 Min., weißen Spargel 15–18 Min. in reichlich **Salzwasser** mit **1 TL Zucker** garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Spargelstangen halbieren, mit **8 geviertelten Artischockenherzen** (Glas) in die Gläser füllen, je **1 Lorbeerblatt** und **1 TL Senfkörner** zufügen, mit ca. **1 l Öl** (z. B. Sonnenblumenöl) auffüllen. Im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.

Praktisches für die Spargel-Küche



Zum Schälen
Vor dem Garen Spargel, die grünen Stangen nur im unteren Drittel, mit einem Gemüse-/Spargelschäler (z. B. „Niro" mit beweglicher Klinge, von Westmark, ca. 5 €) schälen.



Zum Garen
Den Spargel in einem größeren Topf liegend oder stehend in einem Nudel- oder speziellen Spargeltopf (z. B. über www.westfalia.de, ca. 25 €) garen.

Fotos: Harris/Photocuisine, Fotolia, StockFood/Schardt (2), Westfalia, Westmark



Supereinfach – und so lecker

Pasta, Fleisch oder Gemüse – egal welches Gericht Sie wählen: Ihre Lieben werden restlos begeistert sein





Pfannkuchen-Lasagne mit würzigem Spinat

Zutaten für ca. 12 Stücke

- 200 g Mehl
- 200 ml Milch
- 5 Eier
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 1 kg Spinat
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 6 eingelegte Peperoni (Glas)
- 200 ml Brühe
- Pfeffer
- 250 g halbfester Ziegenkäse

1 Mehl mit Milch, 2 Eiern und 1 Prise Salz glatt verrühren. 2 EL Öl in einer Pfanne (Ø 26 cm) erhitzen und portionsweise mit einer Schöpfkelle etwas Teig hineingeben. 2–3 Min. braten, wenden und in weiteren 2–3 Min. fertig braten. Aus dem übrigen Teig weitere 4–5 Pfannkuchen backen.

2 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, Zwiebel abziehen und beides würfeln. Peperoni in Ringe schneiden. Zwiebel in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Den Spinat zufügen und ca. 2 Min. dünsten. Tomaten, Peperoni zugeben, die Brühe angießen. Ca. 5 Min. köcheln lassen. Gemüse salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 150 g Käse zerbröckeln und mit 3 Eiern unter den Spinat mengen. Pfannkuchen und Gemüse abwechselnd in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) schichten. Übrigen Käse darüberbröckeln und Lasagne im Ofen ca. 40 Min. backen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 260 kcal, E: 15 g, F: 14 g, KH: 18 g

AUCH FÜR GÄSTE IDEAL



Hack-Nudel-Pfanne

mit Bohnen und Paprika

Zutaten für 4 Personen
• 1 Brötchen vom Vortag • 200 g grüne Bohnen • Salz • 2 gelbe Paprikaschoten • 1 Knoblauchzehe • 500 g Hackfleisch • 1 Ei • 1 EL gehackte Petersilie • Pfeffer • 400 g Nudeln (z. B. Penne) • 3 EL Öl • 100 ml Brühe

1 Brötchen in warmem Wasser einweichen. Bohnen putzen, abbrausen und ca. 10 Min. in kochendem Salzwasser garen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Brötchen ausdrücken und mit Hack, Ei, Petersilie verkneten, salzen und pfeffern. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen.

2 Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundum anbraten. Paprika sowie Bohnen zufügen und 2–3 Min. mitgaren. Brühe angießen und alles mit aufgelegtem Deckel ca. 6 Min. garen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Hackbällchen und das Gemüse heben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und nach Wunsch mit Rucola garniert servieren.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Portion ca. 850 kcal, E: 41 g, F: 35 g, KH: 88 g
RAFFINIERTER PASTA-GENUSS



Hähnchenkeulen

mit Porree nach Asia-Art

Zutaten für 4 Personen
• 1 EL Honig • 1 EL Essig • 3 EL helle Sojasoße • 2 EL Öl • Salz, Pfeffer • 12 Hähnchenunterkeulen • 2 Stangen Porree • 1 Bund Schnittlauch • 2 EL Zitronensaft

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Honig mit Essig, Sojasoße und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenkeulen abbrausen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. Im Ofen auf einem Backblech ca. 30 Min. goldbraun backen, dabei zwischendurch immer wieder wenden und mit der Marinade bestreichen.

2 Inzwischen Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Porree in wenig Salzwasser bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, die Schnittlauchhalme darumbinden und mit dem Porreegemüse anrichten. Mit Zitronensaft beträufelt servieren.

Ca. 45 Min. Einfach
Pro Portion ca. 450 kcal, E: 36 g, F: 31 g, KH: 6 g
AUCH EIN PRIMA PARTYSNACK

Mangoldröllchen

Würzig gefüllt mit Champignons und Frischkäse

Zutaten für 4 Personen
• 8 Mangoldblätter • Salz • 2 Möhren • 2 Petersilienwurzeln • 200 g Champignons • 2 EL Öl • 200 g Frischkäse • Pfeffer • Muskat • 250 ml Milch • 4 EL Sahne • 2 Eier

1 Mangold putzen, waschen und dicke Blattrippen flach schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Möhren und Petersilienwurzeln schälen. Pilze putzen und feucht abreiben. Alles fein würfeln. Gemüse, Pilze im heißen Öl dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Frischkäse einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Füllung auf den Mangoldblättern verteilen, die Blätter aufrollen und mit der Nahtseite nach unten in gefettete Form setzen. Milch mit Sahne, Eiern, Salz, Pfeffer verquirlen, über die Röllchen gießen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 380 kcal, E: 17 g, F: 30 g, KH: 9 g
FEINES OFENGERICHT



Kokos-Hähnchenschnitzel

Zartes Fleisch auf erfrischendem Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen
• 2 Eiweiß • 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g) • Salz, Pfeffer • 6 EL Kokosraspel • 1 Salatgurke • 2 rote Zwiebeln • 4 EL Weißweinessig • 2 EL Zucker

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen und mit etwas Öl bestreichen. Eiweiß in einem tiefen Teller verquirlen. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Eiweiß, dann im Kokosraspel wenden. Geflügelschnitzel auf das Backblech geben und im Ofen ca. 25 Min. goldgelb-knusprig backen, dabei einmal wenden.

2 Salatgurke waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Prise Salz darüberstreuen, alles vermengen und einige Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Essig mit Zucker verrühren.

3 Gurkenscheiben trocken tupfen, mit den Zwiebelringen und der Essigmarinade vermengen. Den Gurkensalat auf Tellern anrichten, die Kokos-Hähnchenschnitzel halbieren und darauf anrichten.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 290 kcal, E: 33 g, F: 14 g, KH: 10 g
FIGURFREUNDLICH LEICHT



Tomaten-Ricotta-Auflauf

Pikantes Ofengericht mit mediterraner Note

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Kirschtomaten • 2 Knoblauchzehen • 5 Eier • 500 g Ricotta • 100 g geriebener Parmesan • 150 g Sahne • 50 g Crème fraîche • Salz, Pfeffer • Muskat • Thymian (frisch oder getrocknet)

1 Kirschtomaten waschen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit Ricotta, Parmesan, Sahne und Crème fraîche glatt verrühren. Knoblauch unterziehen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Thymian würzen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

2 Masse in eine gefettete Auflaufform füllen, glatt streichen und die Kirschtomaten darauf verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und nach Wunsch mit grobem Meersalz und Thymian bestreut servieren. Dazu schmeckt ein grüner Blattsalat.

Vorbereiten ca. 25 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 600 kcal, E: 33 g, F: 49 g, KH: 6 g
GENUSS OHNE FLEISCH



Fotos: GoodFood Magazine, StockFood (2)

Jeder Tag ein Schlemmertag

Montag, Dienstag, Mittwoch... Mit diesen sechs Gerichten müssen Sie nicht mehr lange überlegen, was Sie diese Woche kochen







Ihre Einkaufsliste







Für 4 Personen

- 12 grüne Oliven ohne Stein
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 500 g Hackfleisch
- Chiliflocken
- 1 Bund Basilikum

Aus Ihrem Vorrat

- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (850 ml)
- 4 Gewürznelken
- 1 Zwiebel
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer





Hackbällchen in Tomatensoße

1 Knoblauchzehen abziehen, in feine Scheiben schneiden und in 1 EL heißem Öl andünsten. Tomaten sowie Gewürznelken zufügen und ca. 15 Min. etwas einkochen lassen.

2 Oliven hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Hack mit Zwiebelwürfeln, Fenchel, Parmesan und Chiliflocken verkneten und mit Salz würzen. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundum anbraten. Gewürznelken aus der Tomatensoße nehmen und Hackbällchen sowie Oliven ca. 20 Min. in der Soße garen.

3 Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hackbällchen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikumstreifen garniert servieren. Dazu schmecken Nudeln.

Vorbereiten ca. 10 Min. Garen ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 640 kcal, E: 46 g, F: 24 g, KH: 66 g

FÜR GROSS UND KLEIN

Fotos: Blume (2), Fotolia (7), GoodFood Magazine (2), MEV, Olive Magazine, Hersteller (5)



Spaghetti mit pikanter Pilz-Tomaten-Soße

1 Pilze putzen und feucht abreiben. Sellerie putzen, waschen und wie Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Champignons darin ca. 5 Min. anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Petersilie untermengen, Pilzmasse beiseitestellen.

3 In die Pfanne 1 EL Öl geben und Zwiebel sowie Sellerie darin ca. 5 Min. braten. Chilischote entkernen, abbrausen und fein würfeln. Mit den stückigen Tomaten zum Gemüse geben, mit Salz würzen und einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

4 Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. In Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln mit Soße und Pilzmasse vermengen. Spaghetti mit Petersilie bestreut servieren.

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 250 g braune Champignons
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1/2 rote Chilischote
- 400 g stückige Tomaten (Dose)

Aus Ihrem Vorrat

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 300 g Spaghetti

Ca. 40 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 350 kcal, E: 12 g, F: 7 g, KH: 62 g
GENUSS OHNE FLEISCH



Gefüllte Paprika mit Spinat

1 Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und auf ein gefettetes Blech geben. Mit 2 EL Öl beträufeln und im Ofen ca. 20 Min. backen. Brot toasten und im Blitzhacker fein zerkrümeln. Chilischote entkernen und abbrausen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und wie die Chilischote hacken. Alles mit Pinienkernen, Kapern, Parmesan und 4 EL Öl mischen. Mit Salz würzen.

2 Spinat putzen, waschen und tropfnass in einem Topf bei kleiner Hitze zusammenfallen lassen. Spinat abgießen, gut auspressen und hacken. Paprika aus dem Ofen nehmen, Spinat in die Schoten verteilen und mit der Bröselmasse bestreuen. Bei gleicher Temperatur weitere 15 Min. überbacken. Ideal dazu: Reis.

Ihre Einkaufsliste



Für 4 Personen

- 4 rote Spitzpaprikaschoten
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Pinienkerne
- 2 EL Kapern
- 400 g Spinat

Aus Ihrem Vorrat

- 6 EL Olivenöl
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 4 EL geriebener Parmesan
- Salz

Vorbereiten ca. 25 Min. Backen ca. 35 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 240 kcal, E: 6 g, F: 21 g, KH: 9 g
PRIMA OFENGERICHT



Leichte Frühlings-Küche





Ihre Einkaufsliste





Für 4 Personen

- 500 g Zucchini
- 200 g Feta
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Bund Basilikum

Aus Ihrem Vorrat

- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Spaghetti
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer

Zucchini-Spaghetti mit Feta

1 Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Feta zerbröckeln. Knoblauch abziehen und hacken. Zitronen heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale einer Zitrone abreiben, die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die übrige Zitrone in Spalten schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

2 Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin andünsten. Knoblauch zufügen und weitere 2 Min. garen. Feta und Zitronenschale unterrühren.

3 Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Spaghetti mit Zucchini vermengen und evtl. etwas Nudelkochwasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft würzen. Basilikum über die Nudeln streuen und mit Zitronenspalten garniert servieren.

Ca. 35 Min. Einfach
Pro Portion ca. 650 kcal,
E: 24 g, F: 19 g, KH: 95 g
GENUSS OHNE FLEISCH

Fotos: Fotolia (8), GoodFood Magazine, StockFood (2), Hersteller (3)



Erbsen-Risotto mit Parmesan

1 Öl in einem Topf erhitzen, Risottoreis zufügen und unter Rühren ca. 1 Min. glasig dünsten. 1 Kelle Gemüsebrühe angießen und rühren, bis der Reis sie aufgenommen hat. Nach und nach die übrige Brühe zugießen und immer wieder rühren, bis der Risottoreis die Flüssigkeit fast aufgenommen hat. Dies dauert etwa 20 Min.

2 Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Erbsen zum Risotto geben, untermengen und ca. 4 Min. garen. Den Topf vom Herd ziehen und den geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Risotto mit Zitronenschale bestreut servieren.

Ca. 25 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 475 kcal, E: 20 g, F: 9 g, KH: 84 g
SCHLANKER GENUSS

Ihre Einkaufsliste



Für 4 Personen
- 400 g Risottoreis
- 1/2 Bio-Zitrone
- 100 g TK-Erbsen

Aus Ihrem Vorrat
- **1 EL Olivenöl**
- **850 ml Gemüsebrühe**
- **50 g fein geriebener Parmesan**
- **Salz, Pfeffer**

Sie können für den Risotto auch erst eine gehackte Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten und den Reis nach dem Anrösten mit etwas Weißwein ablöschen. Das macht ihn noch aromatischer.



Mini-Schnitzel mit Gurken-Relish

1 Salatgurke waschen, putzen, längs halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen und wie die Gurkenhälften fein würfeln. Alles mit 1 TL Salz vermengen und ca. 60 Min. ziehen lassen.

2 Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Semmelbrösel wenden.

3 Gurke abtropfen lassen und kalt abbrausen. Essig mit 2 EL Wasser, Zitronensaft und 1 EL Zucker aufkochen. Gurkenstücke zufügen, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Schnitzel mit Gurken-Relish anrichten und nach Wunsch mit Zitronenspalte sowie Thymian garniert servieren.

Ihre Einkaufsliste



Für 4 Personen
- 1 Salatgurke
- 4 Schnitzel (z. B. Schwein oder Pute, à ca. 100 g)
- 2 EL Zitronensaft

Aus Ihrem Vorrat
- **1 Zwiebel oder Schalotte**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Ei** • **2 EL Mehl**
- **60 g Semmelbrösel**
- **2 EL Weißweinessig**
- **Zucker** • **4 EL Öl**

Vorbereiten ca. 35 Min. Ziehen ca. 60 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 300 kcal, E: 25 g, F: 14 g, KH: 18 g**
PRIMA FÜR WARME TAGE


DAIKONKRESSE


GARTENKRESSE


SHISOKRESSE

KRESSE: KLEIN & FEIN

Die Mitglieder der großen Kressefamilien werden meist im Mini-Beet angeboten – und überzeugen mit überraschend raffinierten Geschmacksnuancen

Multitalente für die feine Küche

Ob pur auf Butterbrot oder zu Asia-Gerichten: Die würzigen Winzlinge passen immer.

▶ **Brunnenkresse,** auch Wasserkresse genannt. Die etwas festeren, sehr saftigen Blätter schmecken wie Meerrettich – und sind ein köstliches Topping für pikante Quarkgerichte, Kartoffel- und Nudelsalate.

▶ **Daikonkresse** Die Sprossen des asiatischen Daikon-Rettichs schmecken sehr würzig und verfeinern klassische Wok-Gerichte genauso wie Miso-Suppe und Sushi.

▶ **Gartenkresse** Sie gedeiht mit ausreichend Wasser auf jedem Fensterbrett. Die erfrischenden, scharfen Blättchen einfach vom Beet schneiden. Butterbrote oder Eierspeisen werden damit zu einem vitalstoffhaltigen Hochgenuss.

▶ **Shisokresse** Die purpurfarbenen oder grünen Sprossen der japanischen Heilpflanze überzeugen durch verdauungfördernde Inhaltsstoffe und senfähnlichen Geschmack. Toll zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch.

Fotos: bildstelle, doc-stock/Westend61, Food Centrale Hamburg, StockFood (6)



Zucchinisuppe Für 4 Personen: **750 g Zucchini** putzen, würfeln. **1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel** abziehen, hacken und in **2 EL Olivenöl** andünsten. Mit Zucchini und **1 Pck. Suppengrün** (TK) und **500 ml Brühe** zugedeckt ca. 15 Min. garen. **100 g Sahne** zufügen, pürieren. Mit **Salz, Pfeffer** und **1 TL Zitronensaft** würzen. **1 Beet Kresse** ernten, über die Suppe streuen.

Eiersalat mit Kresse Für 4 Personen: **4 Stangen Sellerie, 1 entkernte Gurke, 2 gelbe Paprikaschoten** klein schneiden. **4–6 wachsweich gekochte Eier** in Scheiben und **200 g Kochschinken** in Streifen schneiden, alles anrichten. **100 g Sahne, 100 g Sauerrahm, 2 EL Balsamessig, Salz, Pfeffer** verrühren und über den Salat geben. **1 Beet Kresse** ernten und darüberstreuen.





Kresse-Pesto Für 4 Personen: **1 Beet Kresse** ernten. **1 Bund Rucola** abbrausen, trocken schleudern (4–5 Blätter beiseitelegen). Beides grob hacken, mit **2 geschälten Knoblauchzehen, 2 EL Pinienkernen, 30 g Parmesan, 50 ml Olivenöl** und **1 EL Zitronensaft** in einem Mixer fein pürieren. **Salzen** und **pfeffern.** In Schälchen füllen, mit übrigem Rucola garnieren. Schmeckt toll zu Pasta, Huhn oder Fisch.

Kapuzinerkresse



Blätter und Blüten des hübschen Kletterkrauts sind recht würzig. Dafür sorgen enthaltene Biostoffe, die zudem entzündungshemmende Wirkung haben.



Farbtupfer Die farbenfrohen Blüten setzen dekorative Akzente auf Salaten, Suppen und überraschen mit feinem, leicht pfeffrigem Aroma.

Würzige Knusperbrote Aus Ziegenfrischkäse walnussgroße Bällchen formen. In gehackten Kresseblüten wälzen und mit einem Kapuzinerkresseblatt auf geröstetem Ciabatta servieren.



Die neuen Kartoffeln sind da!

Jetzt schmecken die goldgelben Knollen so zart, dass man sie auch gern mit Schale genießt



Neue Kartoffeln mit Kräutersoße

Herrlich leichter Frühlingsgenuss, gekrönt von einem pochierten Ei

Fotos: doc-stock/foodanddrinkphoto, StockFood (5)/Duklas/Elsing (2)/Hoersch/Schardt



Blattsalat mit Kartoffeln

Im Salatbett serviert, sind Kartoffeln nicht nur Augen-, sondern auch Gaumenschmaus



Ofenkäse mit neuen Kartoffeln

Die milden Knollen sind hier zarte Begleiter von knackigem Gemüse und pikant-würzigem Käse

Mit Dampf und Kümmel

Schonend in **Dampf** gegart, schmecken die zarten neuen Kartoffeln am besten: wenig Wasser in einen Topf geben, Dampfeinsatz mit Kartoffeln einstellen, diese mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Min. garen. 1 TL Kümmelsaat im Kochwasser verstärkt den feinen Eigengeschmack der „Frühen" – und macht sie zudem noch bekömmlicher.





Kartoffelfladen

Pizza mal anders: mit feinen Pellkartoffeln und würzigem Ziegenkäse



Kartoffel-Lachs-Spieße

Mit zartem Fischfilet aufgespießt und mit pikantem Pesto beträufelt schmecken die „Frühen" köstlich

Neue Kartoffeln mit Kräutersoße



Zutaten für 4 Personen
• 600 g kleine neue Kartoffeln • Salz • 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Borretsch, Kerbel, Sauerampfer, Pimpinelle, Petersilie, Dill) • 250 g Sauerrahm • Pfeffer • 3 EL Weißweinessig • 4 Eier • 2 EL Butter

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Sauerrahm verrühren und mit Salz, Pfeffer würzen.

2 In einem Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen. Weinessig und 1 TL Salz hinzufügen. Eier einzeln aufschlagen und in das siedende, nicht mehr kochende Essigwasser gleiten lassen. Die Eier ca. 4 Min. pochieren. Herausnehmen.

3 Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Butter erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Butterkartoffeln mit pochierten Eiern sowie Kräutersoße auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 310 kcal, E: 13 g, F: 17 g, KH: 25 g
LEICHT UND LECKER

Blattsalat mit neuen Kartoffeln



Zutaten für 4 Personen
• 500 g kleine neue Kartoffeln • Salz • 300 g gemischter Salat (z.B Lollo rosso und biondo, Feldsalat, Radicchio) • 1 kleine Knolle Fenchel • 5 EL Olivenöl • 2 EL Zitronensaft • 2 EL heller Balsamicoessig • 1 EL Kapern • 1 TL getrocknete Kräuter der Provence • Pfeffer • Zucker

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.

2 Salat putzen, waschen, trocken schleudern, klein zupfen. Fenchel waschen, putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft, Balsamicoessig, Kapern und Kräutern verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3 Salat, Fenchel sowie Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und nach Wunsch mit Zitronenmelisse und Basilikum garniert servieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 230 kcal, E: 5 g, F: 13 g, KH: 22 g
KNACKIG UND FRISCH

Ofenkäse mit neuen Kartoffeln



Zutaten für 4 Personen
• 600 g neue Kartoffeln • Salz • 4 Camembert (à 150 g) oder 2 Ofenkäse (à 320 g) in der Spanschachtel • 200 g Radicchio oder roten und weißen Chicorée • 1 Stange Staudensellerie

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Käse ohne Folie in die Spanschachtel setzen. Im Ofen ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, Käserinde an der Oberfläche einschneiden und aufklappen. Käse in 7–10 Min. fertig backen. Radicchio, Sellerie putzen und waschen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und halbieren. Käse mit Kartoffeln, Radicchio und Sellerie servieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 550 kcal, E: 35 g, F: 34 g, KH: 23 g
SCHNELL UND EINFACH

Kartoffelfladen mit Ziegenkäse



Zutaten für 4 Personen
• 1 Pck. Pizzateig (Kühltheke) • 100 g Ziegenfrischkäse • 2 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 3 Pellkartoffeln vom Vortag • 200 g Ziegenweichkäse • 2 EL Rosmarinnadeln

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Pizzateig ausrollen und 8 Fladen ausschneiden. Frischkäse mit Zitronensaft verrühren, salzen, pfeffern und auf dem Pizzateig verstreichen. Kartoffeln pellen und wie den Weichkäse in Scheiben schneiden. Kartoffeln sowie Käse auf die Pizzafladen geben, mit Rosmarinnadeln bestreuen und mit Pfeffer würzen. Kartoffelfladen im Backofen ca. 15 Min. backen.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 420 kcal, E: 18 g, F: 17 g, KH: 47 g
WUNDERBAR WÜRZIG

Kartoffel-Lachs-Spieße



Zutaten für 4 Personen
• 16 kleine festkochende Kartoffeln • Salz • 1 Bund Rucola (ca. 100 g) • 1/2 Bund Basilikum • 1 Knoblauchzehe • 50 g Pinienkerne • 50 g frisch geriebener Parmesan • 100 ml Olivenöl • Pfeffer • 300 g Lachsfilet • frischer Thymian • 4 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

1 Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Rucola, Basilikum abbrausen und trocken schleudern. Vom Rucola die harten Stiele entfernen, Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch abziehen, grob hacken und mit Rucola, Basilikum, Pinienkernen sowie Parmesan pürieren. Dabei das Olivenöl langsam zugießen, bis das Pesto eine cremige Konsistenz erreicht hat. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen. Die Lachswürfel mit Kartoffeln abwechselnd auf Holzspieße stecken, mit Salz, Pfeffer und 1 EL gehacktem Thymian würzen.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Lachs-Spieße darin rundum ca. 8 Min. braten. Herausnehmen, auf einer Platte anrichten und mit Rucola-Pesto beträufeln. Das übrige Pesto separat dazureichen.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 630 kcal, E: 24 g, F: 50 g, KH: 20 g
RAFFINIERT

Das sind die Stars der frühen Ernte

1 Galatina-Sieglinde Die gelbfleischigen, festkochenden Knollen stammen aus Süditalien. **2 Linda** Sie sollte vom Markt verschwinden. Nach heftigen Protesten erfreut ihr feines Butteraroma wieder Genießer. **3 La Ratte** Die festkochenden Hörnchen schmecken toll als Pellkartoffeln. **4 Nicola** Ihr zartes Aroma passt perfekt zu Spargel und Fisch. **5 Laura** Unter der roten Schale verbirgt sich ein tiefgelbes, vorwiegend festkochendes Fleisch. **6 Trüffel-Kartoffeln** Die Violetten sind festkochend. **7 Solara** Sie bestechen durch ihr intensives Aroma.





Die zarte Schale von Frühkartoffeln kann man mitessen. Zum Abrubbeln ist ein Kartoffelhandschuh (z.B. von www.designleben.de) ideal. Die Schale wird nicht verletzt, es gibt keine Vitalstoffverluste

Fotos: doc-stock/foodanddrinkphoto, StockFood/Duklas/Eising/Hoersch (2)/Schardt, PR

Frischpasta in **leckerer Vielfalt**

Viel Genuss und wenig Mühe: Mit Hilcona Frischpasta gelingen köstliche Gerichte in Minutenschnelle. Die neuen Rezepte garantieren viel Abwechslung



Caesar's Salad mit Cappelloni

Immer eine gute Entscheidung: frische Pasta von Hilcona – „Weil ich besser essen will!"

Cappelloni Gorgonzola & Birne, Ricotta e Spinaci Tortelloni oder doch lieber Bio Ravioli Pomodoro e Mozzarella? Die Entscheidung bei Hilcona Frischpasta fällt nicht leicht.

Jeden Tag andere Pasta

Es gibt verschiedene Pasta-Sortimente, wie z. B. die exklusive Pasta Fina, die ausgewogene Pasta Vollkorn, die aktuelle Pasta Saison, die erstklassige Pasta Bio, die raffinierte Pasta gefüllt oder die pure Pasta ungefüllt. Und jedes Sortiment bietet wiederum eine eigene Vielfalt an Füllungen oder Formen.

Ein paar Dinge haben alle Hilcona Frischpasta-Produkte gemeinsam: Sie sind aus besten Zutaten hergestellt und im Nu zubereitet. Die frischen Pasta-Spezialitäten können ohne Vorkochen in der Pfanne mit Fisch oder Fleisch und Gemüse geschmort werden. Auch im Auflauf, als raffiniertes Salat-Topping oder in einer Suppe schmecken sie prima. Oder – ganz einfach – mit einer der frischen fertigen Saucen von Hilcona.

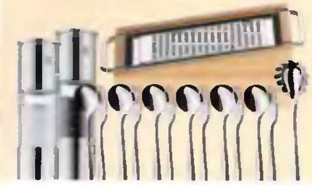
Tipps und Rezepte mit Starkoch Christian Henze finden Sie auf **www.daskochrezept.de**, eine Übersicht über die Produkte auf **www.hilcona.com**.

Vielfältig und lecker: die Pasta-Sortimente von Hilcona



Gewinnen Sie mit hilcona ein Pasta-Set von WMF

Wählen Sie Ihr Hilcona Lieblingsprodukt und gewinnen Sie ein 4-teiliges Pasta-Set von WMF im Wert von 260 Euro. Jetzt mitmachen auf www.daskochrezept.de



Koch- und Back-Tipps

von unseren Lesern

Kuvertüre schmelzen
Brauche ich für einen Kuchenüberzug nur eine kleine Menge Kuvertüre, schmelze ich diese in einer Suppenkelle im Wasserbad.
Gudrun Bürger, Fürthen

So platzen Bratwürste nicht
Bratwürste platzen beim Braten nicht so leicht, wenn man sie vorher etwa 10 Min. in heißem Wasser ziehen lässt. Würste aus dem Wasser nehmen und gut trocken tupfen.
Christel Arnold, Wald-Michelbach

Aromatisches Apfelkompott
Apfelkompott schmeckt sehr lecker, wenn man es statt mit Speisestärke mit in wenig kaltem Wasser angerührtem Vanillepuddingpulver bindet.
Michaela Schröder, Elmshorn

Ersatz für Spritzbeutel
Feste Gefrierbeutel sind ein prima Ersatz für Spritzbeutel. Je nach Größe der Spritztülle schneide ich eine kleine Ecke vom Gefrierbeutel ab, stecke die Tülle hinein und fixiere sie mit einem Klebestreifen. Nach Gebrauch das Klebeband lösen und die Tülle entfernen.
Sabine Hoppe, Arnstein

Bratensoße verfeinern
Bratensoße erhält ein besonders kräftiges Aroma, wenn man sie mit Kräuter-Frischkäse statt mit Sahne bindet.
Klaus Schipplick, Wolfenbüttel

Knusprige Brötchen
Brötchen werden schön knusprig, wenn man sie vor dem Aufbacken mit etwas Zuckerwasser bestreicht.
Ingrid Hartmann, Plauen

Wir sind für Sie da:

Sie haben Fragen zum Kochen oder Backen? So erreichen Sie uns:

LISA Kochen & Backen
Stichwort: Leserfragen
Hubert-Burda-Platz 1
77652 Offenburg
E-Mail
margit.schwend@burda.com
Telefon 0781/84-5235
Fax 0781/84-5240

Sie kennen tolle Tipps & Kniffe fürs Kochen & Backen? Dann schreiben, faxen, mailen Sie uns oder geben Sie Ihre Tricks im Internet unter www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen ein.

Jede Tipp-Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 10 €.

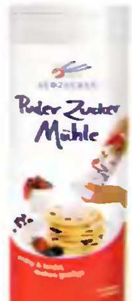
Fotos: Hersteller (10)

Jetzt NEU im Handel

Fein gemahlen Mit einem Dreh an der „Puder Zucker Mühle" von Südzucker (250 g, ca. 0,99 €) lassen sich frische Muffins, Waffeln und Kuchen blitzschnell mit einer feinen, pudriglockeren Zuckerhaube verzieren



Dessert-Klassiker „Mousse au Chocolat", „Crème Brûlée", „Panna Cotta" oder „Crème Caramel" – Naschkatzen haben jetzt die Wahl. Jede der köstlichen 4 Dessert-Spezialitäten de luxe von Mondamin (je Packung 1,89 €) können sie nach 5–10 Min. Zubereitung (plus Kühlzeit) genießen



Knusprige Kickers Im afrikanischen Chakalaka-Style gewürzt sorgen die als Ball oder Spieler geformten Kartoffelpüree-Figuren („1-2-3 Kickers" von McCain, 450 g, ca. 1,59 €) für weltmeisterlichen Knusperspaß

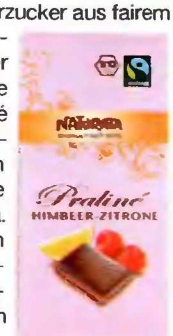






Würzig Für jeden Salat gibt es jetzt von Kraft die richtige „Krönung" (4 Sorten, 400 ml 1,99 €). Zu Rucola und Eisbergsalat schmeckt das Dressing „Honig Senf". „Kräuter würzig" mit Zitronenmelisse passt zu Romana- oder Tomatensalat

Zartschmelzend Aus feinstem Kakao, aromatischer Bourbon-Vanille, sonnengereiften Himbeeren und Roh-Rohrzucker aus fairem Bio-Anbau kreierten Schweizer Chocolatiers die neue „Praliné Himbeer-Zitrone"-Schokolade von Naturata. Die 100-g-Tafel (ca. 2,49 €) finden Schoko-Liebhaber im Naturkostladen



Frühstücks-Sets zu gewinnen

Für alle, die mit Energie in den Tag starten möchten, versüßt ***Dextropur plus*** das Frühstück. Der Traubenzucker mit 10 Vitaminen in der traditionellen 400-g-Packung verfeinert Müsli, Obstsalat und Joghurt. Und das Süßen von Kaffee oder Tee übernimmt der praktische Streuer (190 g) mit Dosier-Funktion. Wir verlosen mit ***Dextropur plus 15 Frühstücks-Sets für 2 Personen*** von „vivo" – der neuen Marke von Villeroy & Boch. Um zu gewinnen, schreiben Sie an ***LISA Kochen & Backen***, Stichwort: Dextropur plus, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss: 22. 5. 2010, Teilnahmebedingungen S. 74.



Für Sie getestet: **Parmesan am Stück**

Pasta ohne frisch geriebenen Parmigiano-Reggiano? Kaum vorstellbar, gehört der italienische Hartkäse doch zum Nudelglück dazu. Wir haben für Sie 3 Produkte getestet. Dafür gab es ganze (★) oder halbe Sterne (☆) und Noten von 1 bis 6.

Cucina



Beim Abbrechen eines Stücks wird die kristalline Konsistenz des Parmesans sichtbar. Im Mund fühlt sich dies leicht körnig an, doch schmilzt der Käse mit seinem herrlich würzigen Geschmack schnell auf der Zunge. Note: 1,2

★★★★★★

Inhalt: 186 g; gekauft bei Aldi; Preis: 2,29 €; Preis/Kilo: 14,99 €

Lovilio



Auch dieser Parmigiano-Reggiano (24 Monate Reifezeit und mind. 32 % Fett i. Tr.) überzeugt mit der typischen körnigen Käsestruktur und einem feinen, aber kräftigen Geschmack. Dafür gab's die Note 1,4

★★★★★☆

Inhalt: 238 g; gekauft bei Lidl; Preis: 3,33 €; Preis/Kilo: 13,99 €

Villa Gusto



Bei diesem Produkt fällt als Erstes die untypische halbrunde Form auf. Und auch in der Konsistenz ist er etwas weicher als die Konkurrenten. Geschmacklich ist er allen zu empfehlen, die einen milderen Käse mögen. Note: 2,1

★★★★★

Inhalt: 160 g; gekauft bei Norma; Preis: 2,24 €; Preis/Kilo: 13,99 €

Tafelfreuden in Pastell

1. Mai, Muttertag, Pfingsten – jetzt stehen viele Feste ins Haus. Und zauberhafte Blüten bieten sich für schöne Tischdekorationen an



Der Mai ist gekommen
Mit ihrer Pracht und ihrem Duft schmücken Pfingstrosen jede Tafel und verzaubern jeden Gast. Passend zu den zarten Blüten wird der Tisch mit selbstklebender Schmuckfolie bezogen oder ein Wachstuch aufgetackert



Ich hab dich lieb
Ein Herz aus Rosen – gibt's einen schöneren Liebesbeweis? Blumen kurz abschneiden und in einer herzförmigen Schale in gewässerter Steckmasse arrangieren. Sonnwend-Wolfsmilch verleiht dem Ganzen einen zarten Rahmen



Duftiger Blütenkranz
Auf feuchtem Steckmooskranz zeigen sich Hortensien, Bartnelken und Ranunkeln in trauter Runde. Schönes Detail: das altrosa Band zum Aufhängen



Bezaubernd schön
Unter die Glashaube (www.butlers.de) gebracht und auf einer Kuchenplatte arrangiert, machen filigrane Maiglöckchen mächtig Eindruck auf dem Tisch



Kommt ein Vogel geflogen
Sehen auf weißen Stoffservietten besonders schön aus: süße Deko-Piepmätze. Die Vögel werden aus Karton ausgeschnitten, die Vorderseite z.B. mit Geschenkpapier, Tapetenrest, die Rückseite mit einer Wäscheklammer beklebt. Tipp: Vögel mit den Gästenamen beschriften – und schon haben Sie Tischkarten



Zart verbandelt Die Natur bietet jetzt wunderschönes Deko-Material, z.B. Kirsch- und Apfelblütenzweige. Wickeln Sie z.B. das Besteck in die Servietten und umkränzen Sie das Päckchen mit den blühenden Obstbaumzweigen

Mit Liebe gemacht
Süßes Muttertagsgeschenk: Modelliermasse (Bastelladen) wie Teig ausrollen und mit einem Förmchen ein Herz ausstechen. Das Aufhängerloch und die Schrift mit einem Zahnstocher eindrücken und trocknen lassen



Kräuterfeine Schlemmerei

Borretsch, Thymian, Waldmeister – frische Kräuter bringen jetzt raffinierte Würze in die Frühlingsküche



Kaninchenrouladen auf knackigem Blattsalat mit Limetten-Dressing

Zutaten für 4 Personen
- 2 Kaninchenrücken, ausgelöst, ohne Knochen
- 6 Schalotten
- 1 großes Bund Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 150 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 150 g Blattsalate (z. B. Lollo bionda, Eichblatt, Batavia, Rucola, Romana, Spinat)
- 2 Bio-Limetten
- 1 TL Puderzucker
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- grobes Meersalz

Fotos: Flora Press, StockFood (3)

1 Kaninchenfleisch abbrausen, trocken tupfen und leicht flach klopfen. Die Schalotten abziehen, fein hacken. Petersilie und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und alles fein schneiden. Schalotten in 2 EL Öl andünsten. Kräuter untermischen und etwas abkühlen lassen.

2 Kräutermix mit Salz, Pfeffer würzen und gleichmäßig auf den Kaninchenrückenstücken verteilen. Fest aufrollen und fixieren. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Rouladen in einer ofenfesten Pfanne in 4 EL Öl rundum scharf anbraten und im Ofen in ca. 15 Min. fertig garen.

3 Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Limetten waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, Saft auspressen, beides und mit Puderzucker, Gemüsebrühe, Pfeffer und etwas grobem Salz verrühren. Rest Öl in dünnem Strahl unterschlagen. Rouladen aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden. Salat mit Dressing und Fleisch anrichten.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 650 kcal, E: 36 g, F: 51 g, KH: 14 g

FRÜHLINGSLEICHT & LECKER



Kräuter-Gemüsesuppe

Gekrönt von knusprigen Blüten-Croûtons

Zutaten für 4 Personen
• je 200 g Borretsch- und Brennnesselblätter • 2 Stiele Liebstöckel • 1 Bund Thymian • 1 Knoblauchzehe • 1 Bund Suppengrün (Zwiebel, Möhre, Knollensellerie, Porree) • 4 Bärlauchblätter • je 100 g Mangold- und Spinatblätter • 2 EL Olivenöl • 1 1/2 EL geriebener Parmesan • 1 Eigelb • 1 EL Mehl • Salz, Pfeffer • 4 Scheiben Weißbrot • 4 EL Knoblauchöl

1 Borretsch-, Brennnesselblätter abbrausen (am besten mit Handschuhen), trocken schütteln. Liebstöckel sowie Thymian ebenfalls abbrausen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch, Zwiebel abziehen, Möhre sowie Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen und in Ringe teilen.

2 Bärlauch, Mangold und Spinat abbrausen, verlesen, trocken schütteln. Bis auf Brennnessel- und Borretschblätter alles mit 1 l Wasser aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit dem Mixstab fein pürieren, ggf. durch ein Haarsieb passieren. Wieder in den Topf geben und nochmals aufkochen.

3 Borretsch- und Brennnesselblätter mit Öl und Parmesan fein pürieren. Eigelb und Mehl in einem Schüttelbecher verquirlen, mit den Kräutern in die heiße, nicht mehr kochende Suppe rühren. Erneut erhitzen (nicht mehr kochen!), mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Brot Blüten ausstechen, in Knoblauchöl knusprig braten. Suppe mit Croûtons und evtl. Kräutern garnieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 300 kcal, E: 10 g, F: 20 g, KH: 19 g
BESONDERS VITAMINREICH

Herrlich sämig

Wunderbar cremig wird die Kräutersuppe, wenn Sie ein bis zwei mehligkochende Kartoffeln mitgaren bzw. mitpürieren. Statt mit Eigelb und Mehl kann man diese kräuterfeine Vorspeise auch mit 1–2 EL Crème fraîche samtig verfeinern.



Waldmeister-Eiscreme

Wunderbar erfrischend – und ruck, zuck gemacht

Zutaten für 4 Personen
• 1/2 Bund Waldmeister ohne Blüten • 500 g Schlagsahne • 4 Eigelbe • 50 g Zucker • Waldmeisterlikör

1 Waldmeister abbrausen, trocken schütteln, grob hacken. Mit Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Vom Herd ziehen, Kräutersahne durch ein Sieb gießen. Eigelbe mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Waldmeistersahne in dünnem Strahl einrühren. Topf erneut auf den Herd stellen und die Mischung bei mittlerer Hitze so lange schlagen, bis die Masse etwas eindickt (keinesfalls kochen lassen!). Creme abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Waldmeisterlikör abschmecken.

2 Creme in der Eismaschine frosten. Oder in einer Schüssel ca. 6 Std. ins Tiefkühlfach stellen und dabei alle 30 Min. kräftig durchschlagen. Eis nach Wunsch mit frischem Waldmeister garnieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Frosten ca. 6 Std. Einfach Pro Portion ca. 480 kcal, E: 90 g, F: 44 g, KH: 16 g
KRÖNENDER ABSCHLUSS

Likör selbst gemacht: 125 ml Waldmeistersirup mit je 250 ml Apfelsaft und Wodka in einer Flasche mischen. Hält ca. 1 Woche.

Köstlich: Mai-Bowle

1 Bund Waldmeister ohne Blüten antrocknen lassen, ca. 20 Min. in 500 ml trockenem Weißwein ziehen lassen, dabei kühl stellen. Waldmeister entfernen. 1 Pck. Vanillezucker einrühren, mit 500 ml Mineralwasser oder Sekt aufgießen, frischen Waldmeister und Zitronenscheiben zugeben, fertig!



Kulturhauptstadt Ruhr 2010



Die einst größte Industrieregion Europas zeigt sich als Kulturhauptstadt von einer ganz neuen Seite

Futuristisch und schillernd: der Landschaftspark in Duisburg-Nord

Kulinarische Highlights



Stielmus
Gemüse mit feinem Aroma, ähnlich wie Mangold. Wird meist als Eintopf zubereitet, schmeckt aber auch als Salat oder geschmort zu Fleisch und Fisch



Pilsken
Etwas anderes kommt hier (fast) nicht ins Glas. Jeder schwört auf sein Lieblingsbier, z. B. „Dab" aus Dortmund



Westfälischer Schinken
Die Spezialität gibt es geräuchert (würziger Geschmack) oder luftgetrocknet (mild). Der Rohschinken reift traditionell am Knochen und wird gern mit Pumpernickel, einem Vollkornbrot aus Roggenschrot, gegessen

Keine andere Region in Deutschland hat sich in den letzten Jahren so aufregend rasant verändert wie das Ruhrgebiet. Wo einst Bergleute unter Tage malochten, Schornsteine rauchten und graue Fördertürme das Bild vom Revier an Ruhr, Emscher und Rhein prägten, ist ein lebendiges Ballungszentrum entstanden, das 2010 Kulturhauptstadt ist.

Kulturelle Höhepunkte

Zum allerersten Mal trägt eine ganze Region den begehrten Titel. Nach dem Motto „52 Wochen, 52 Städte" steht jede Woche eine andere Stadt im Mittelpunkt. Essen als 53. Stadt der Metropole mit dem Weltkulturerbe Zeche Zollverein lockt das ganze Jahr über mit Ausstellungen, Kunstprojekten und Konzerten. Für das „Still-Leben Ruhrschnellweg" etwa wird am 18. Juli die Autobahn A 40 zwischen Duisburg und Dortmund gesperrt. Auf einer Strecke von knapp 60 Kilometern entsteht mit 20 000 Tischen die längste Tafel der Welt, an der gemeinsam gegessen und Kultur erlebt wird.

Ruhrtour in einer Nacht

Schwer ins Zeug legen sich die Metropolen auch bei „ExtraSchicht – Die Nacht der Industriekultur" am 19. Juni. Das Sommerfest feiert sein 10-jähriges Jubiläum und macht die Nacht zum Tag: Das Programm reicht von kunstvoll einstürzenden Bauten in der Essener Zeche Zollverein über Klavierkonzerte in der Bochumer Jahrhunderthalle bis hin zu hinreißenden Lichtinstallationen und Poetry-Slam (Dichterwettstreit) im Duisburger Landschaftspark, Mülheimer Wassermuseum und im Gasometer in Oberhausen.

Entspannen und genießen

Erholung nach langen Nächten bietet der Essener Baldeneysee. In zahlreichen Restaurants und Biergärten mit herrlichem Panoramablick schmecken die deftigen, manchmal eigentümlichen Spezialitäten der Region besonders köstlich. Blutwurst, „Flönz" genannt, isst man z. B. zu geschmorten Äpfeln (siehe Rezept), und auch in „Panhas", einer Art Fleischkuchen mit Buchweizenmehl, darf die Blutwurst nicht fehlen. Dazu ein kühles Pils, und danach geht es mit frischer Energie weiter auf Entdeckungstour durch den coolen Pott.

Tipps und Angebote

Info und Termine: www.ruhr2010.de und www.tour-de-ruhr.de. Reiseangebot: Bahnfahrt plus 3 Ü/F im 4-Sterne-Parkhotel Oberhausen, inkl. „RuhrTopCard 2010", (freier Eintritt für über 90 Attraktionen) ab 259 € p. P./DZ (TUI). Kulinarischer Buchtipp: „Der Kochpott" von Heinrich Wächter, 16,95 €, www.reviersouvenir.de

Fotos: Anzenberger/Marco Moretti, Bildagentur Huber/Gräfenhain, Bilderberg/Joern Sackermann, ddp/Berthold Stadler, Fotofinder/Caro/Oberhaeuser, Ruhr Touristik, StockFood (3), PR



Kunterbuntes Wahrzeichen von Duisburg: der „Lifesaver-Brunnen" von Niki de Saint Phalle



Entspannen und genießen am Essener Baldeneysee



Sternstunden im Gasometer in Oberhausen erleben



Turm in Mülheim-Styrum: früher Speicher, heute Museum für das nasse Element (Aquarius Wassermuseum)



„Urverlässlich, sonnig, stur. Das ist Ruhr!"

Herbert Grönemeyer, Musiker und Sänger

Flönz

mit geschmorten Äpfeln

Zutaten für 4 Personen

• 100 g Sauerkraut • 1 EL Mehl • 8 EL Butterschmalz • 2 Äpfel (z. B. Boskop) • 1 Zwiebel • 150 ml Weißwein • Salz • Pfeffer • 300 g Blutwurst • 2 EL Thymianblättchen

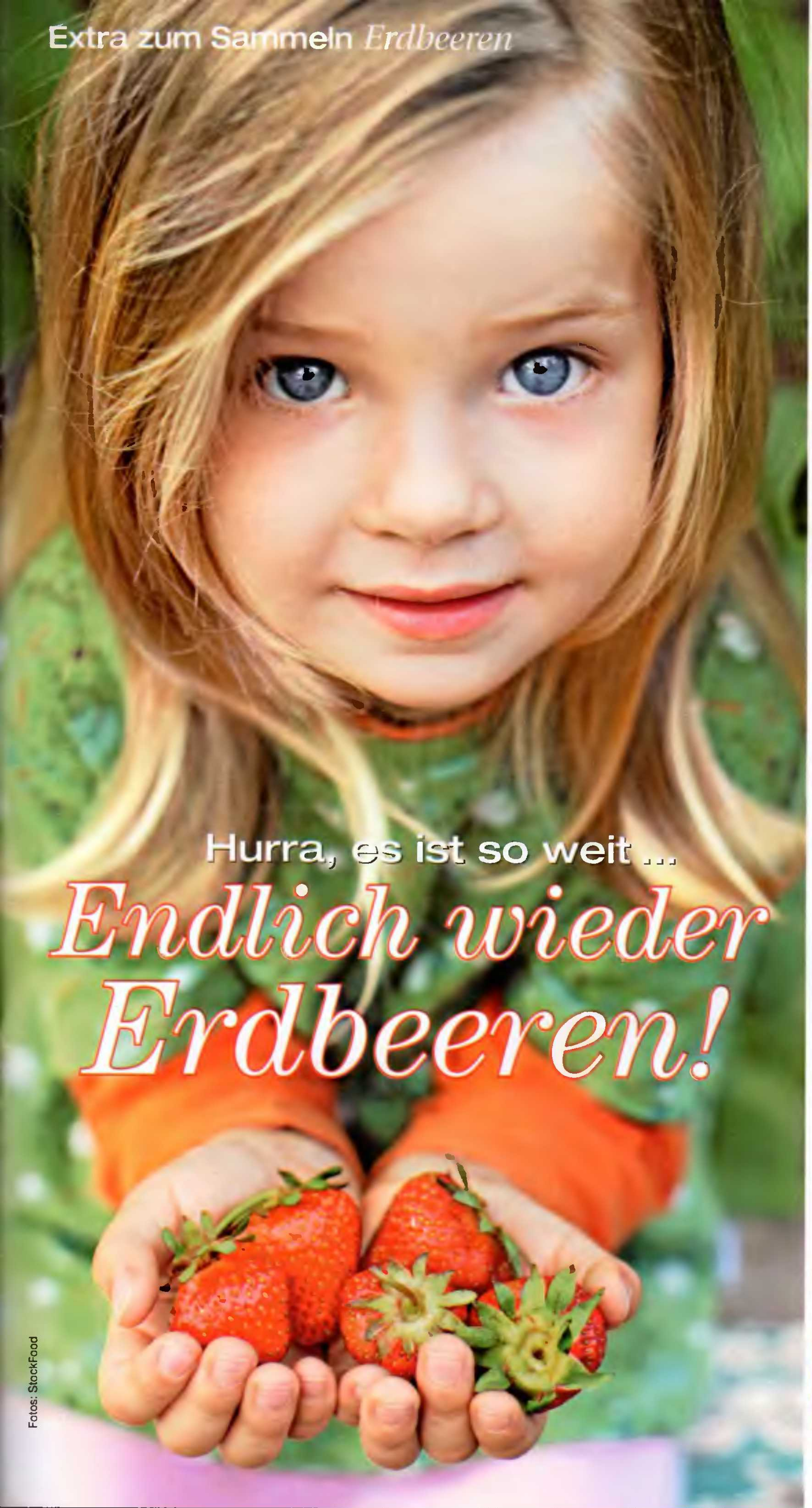
1 Sauerkraut ausdrücken, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Mehl bestäuben. In 5 EL heißem Butterschmalz knusprig braten.

2 Die Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Zwiebel abziehen. Beides in Spalten schneiden. Zwiebelstücke in 2 EL Schmalz andünsten. Die Äpfel zugeben, mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern, ca. 10 Min. schmoren.

3 Blutwurst in Scheiben schneiden und in 1 EL Butterschmalz anbraten. Mit Sauerkraut, Äpfeln und Thymian anrichten.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 492 kcal, E: 13 g, F: 41 g, KH: 11 g

EINFACH & LECKER



Hurra, es ist so weit ...

Endlich wieder Erdbeeren!

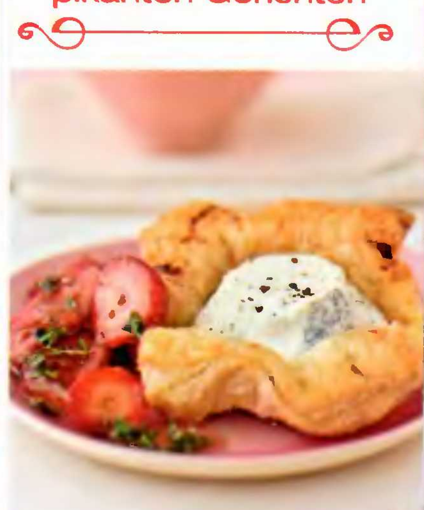
Fotos: StockFood







Unschlagbar fruchtig, unerreicht gut: Die süßen Früchtchen sind unser Liebling – pur, in Torten und Kuchen, in feinen Desserts und in pikanten Gerichten



Prächtige Torten



Erdbeer-Sahnetorte

mit Wiener Boden

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 1,5 kg Erdbeeren • 1,25 kg Sahne • 5 Pck. Vanillezucker • 5 Pck. Sahnesteif • 3 EL Orangenlikör • 6 EL Zuckersirup • 1 Wiener Boden (Ø 26 cm, 3 Lagen, 400 g)

1 Erdbeeren – bis auf 8 Stück – waschen und putzen. Die Hälfte klein schneiden. Sahne portionsweise steif schlagen, dabei pro 250 g Sahne jeweils 1 Pck. Vanillezucker sowie Sahnesteif einrieseln lassen. In einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle oder einen Gefrierbeutel geben und kühlen.

2 Likör und Sirup verrühren. Einen Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen, mit einem Tortenring umschließen. Biskuit mit 3 EL Likör-Sirup-Mix beträufeln und einen Ring Sahne an den Biskuitrand spritzen. Ganze Erdbeeren mit der Spitze nach oben auf den 1. Boden setzen, mit Sahne bedecken. 2. Biskuitboden auflegen, mit Rest Likör-Sirup-Mischung beträufeln. Ebenfalls einen Sahnering an den Rand spritzen. Boden mit Erdbeerstücken belegen, mit Sahne bedecken. Mit 3. Biskuit abdecken und die Torte 2 Std. kühl stellen.

3 Tortenring lösen, Torte rundum dünn mit Sahne einstreichen und mit Tuffs und restlichen halbierten Erdbeeren garnieren.

Vorbereiten ca. 25 Min. Kühlen ca. 2 Std. Einfach Pro Stück ca. 400 kcal, E: 4 g, F: 24 g, KH: 40 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Zuckersirup
ist fix gemacht: 125 g Zucker in 125 ml Wasser aufkochen, mindestens 15 Min. köcheln lassen. In eine Flasche füllen, kühl und dunkel aufbewahren

Fotos: mauritius images/Clover/amanaimages. Picture Press/Brigitte/Ulrike Holsten, StockFood/Finley



Mini-Erdbeertorte mit Mascarpone

Zutaten für ca. 10 Stücke

Für den Biskuit

- **3 Eier** • **Salz** • **120 g Zucker** • **80 g Mehl** • **40 g Speisestärke** • **1 TL Backpulver**

Für Füllung & Garnierung

- **9 Blatt Gelatine** • **750 g Erdbeeren** • **300 g Joghurt (1,5 % Fett)** • **250 g Mascarpone** • **3 EL Zitronensaft** • **4 EL Mandellikör (Amaretto)** • **300 g Sahne** • **1 Pck. Vanillezucker** • **1 Pck. Sahnesteif**

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe und Zucker schaumig schlagen. Eischnee daraufgeben. Mehl, Speisestärke sowie Backpulver mischen, darübersieben und alles unterheben. Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 20 cm) füllen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und zweimal waagerecht durchschneiden.

2 Gelatine einweichen. Erdbeeren waschen, putzen. Die Hälfte pürieren, mit Joghurt und Mascarpone verrühren. Zitronensaft erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Unter die Joghurtmasse ziehen. Einen Biskuit mit einem Tortenring umschließen und mit 2 EL Likör beträufeln. Hälfte Creme daraufstreichen und mit 2. Biskuit bedecken. Mit 2 EL Likör beträufeln und übrige Creme daraufstreichen. 3. Boden auflegen und die Torte ca. 3 Std. kalt stellen.

3 Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. Einige Erdbeeren in Scheiben schneiden, die übrigen halbieren. Tortenring lösen. Torte mit Sahne einstreichen und mit den Erdbeeren verzieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 25 Min. Kühlen ca. 3 Std. Einfach Pro Stück ca. 330 kcal, E: 9 g, F: 19 g, KH: 27 g

HERRLICH CREMIG



Erdbeer-Frischkäsetorte

Zutaten für ca. 14 Stücke

- **125 g Butter** • **200 g Butterkekse** • **10 Blatt Gelatine** • **850 g Erdbeeren** • **500 g Frischkäse** • **125 g Zucker** • **4 EL Erdbeerlikör oder -sirup** • **400 g Sahne**

1 Für den Tortenboden die Butter in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einem Nudelholz fein zerkleinern. Kekse mit der flüssigen Butter vermengen und als Boden in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) drücken. Zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen und putzen. 200 g Früchte im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Mit Frischkäse und Zucker verrühren. Erdbeerlikör in einem kleinen Topf erwärmen, die Gelatine ausdrücken und darin unter Rühren auflösen. 2 EL Erdbeer-Frischkäsecreme unterrühren, dann die Masse unter die übrige Frischkäsecreme rühren. Kühlen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Frischkäsecreme auf den Keksboden geben, glatt streichen und die Torte ca. 4 Std. in den Kühlschrank stellen.

3 Vor dem Servieren 375 g Erdbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen, nach Wunsch süßen. Die übrigen Erdbeeren - bis auf 14 Stück – vierteln und mit dem Püree mischen. Springformrand entfernen. Torte in Stücke schneiden, auf Teller geben. Püreemix auf die Tortenstücke geben, mit restlichen Beeren verzieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 4 Std. Einfach Pro Stück ca. 400 kcal, E: 8 g, F: 31 g, KH: 24 g

OHNE BACKEN



Erdbeertorte mit Vanille-Buttercreme

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für den Biskuit
- **5 Eier** • **150 g Zucker** • **Salz**
- **180 g Mehl** • **1 TL Backpulver**

Für die Creme
- **1 Vanilleschote** • **200 g Zucker**
- **100 ml Milch** • **4 Eier** • **2 Eigelb**
- **400 g Butter** • **500 g Erdbeeren**

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit Zucker, **1** Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe daraufgeben. Mehl mit Backpulver darübersieben und alles unterheben. Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Form (25 x 25 cm) streichen und ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und einmal waagerecht teilen.

2 Vanilleschote längs aufritzen und das Mark herausschaben. Beides mit 100 g Zucker in der Milch einmal aufkochen. Eier mit Eigelben, 100 g Zucker weißschaumig schlagen. Milch in dünnem Strahl in den Eierschaum rühren. Vanilleschote entfernen. Masse über dem heißen, nicht kochenden Wasserbad dickcremig schlagen. Die Creme auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Zimmerwarme Butter nach und nach einrühren.

3 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Einen Biskuit auf eine Tortenplatte setzen und mit dem Backformrand umschließen. Erdbeeren mit der Schnittfläche nach außen an den Formrand stellen. Hälfte Creme in die Form geben, übrige Früchte darauf verteilen und mit Rest Creme bestreichen. 2. Biskuit auflegen und die Torte ca. 2 Std. kühlen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben und mit Erdbeeren verzieren.

Vorbereiten ca. 75 Min. Backen ca. 30 Min. Kühlen ca. 2 Std.
Einfach **Pro Stück ca. 520 kcal, E: 8 g, F: 35 g, KH: 42 g**

ZERGEHT AUF DER ZUNGE

Biskuitrolle mit Erdbeersahne

Zutaten für ca. 10 Stücke

Für den Biskuit
- **6 Eier** • **Salz** • **150 g Zucker**
- **150 g Mehl**

Für die Füllung
- **250 g Erdbeeren**
- **2 Pck. Vanillezucker**
- **500 g Sahne** • **2 Pck. Sahnesteif**

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit Zucker dickschaumig schlagen. Eischnee daraufsetzen. Mehl darübersieben und alles unterheben.

2 Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und ca. 12 Min. backen. Herausnehmen, auf ein mit Zucker bestreutes Tuch stürzen. Backpapier abziehen. Biskuitplatte mithilfe des Tuchs von der Längsseite her aufrollen und auskühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Vanillezucker unterrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter das Erdbeerpüree rühren. Biskuitboden entrollen. 2/3 Erdbeersahne daraufstreichen und den Biskuit von der Längsseite wieder locker aufrollen. Rolle mit der übrigen Erdbeersahne einstreichen. Ca. 60 Min. kühl stellen. Nach Wunsch mit Erdbeerpüree und -hälften verzieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Backen ca. 12 Min. Kühlen ca. 60 Min.
Einfach **Pro Stück ca. 330 kcal; E: 8 g, F: 19 g, KH: 31 g**

LÄSST SICH GUT VORBEREITEN





Erdbeerlikör (3 Flaschen à ca. 1 l)
1 kg Erdbeeren waschen, putzen, pürieren. **1 Vanilleschote** längs aufritzen, mit **1 l Weinbrand** zum Püree geben. Ansatz 2 Wochen an einem hellen Ort stehen lassen, dabei immer wieder schütteln. Dann durch ein Baumwolltuch filtern. 1 l Wasser, **500 g Zucker** 20 Min. kochen, mit **2 l Weinbrand** und filtriertem Ansatz mischen. 4 Wochen kühl lagern, dann ist der Likör fertig (6 Monate haltbar).

Fotos: StockFood (4)

Fruchtige Stückchen



Erdbeer-Pie Aromenreiche Beerenfülle auf zartem Mürbeteig

Zutaten für ca. 10 Stücke

Für den Mürbeteig

- **200 g Mehl** • **100 g kalte Butter**
- **1 Ei** • **1 EL Zucker** • **Salz**
- **1 Pck. Hülsenfrüchte**

Für den Belag

- **1 kg Erdbeeren** • **150 g Zucker**
- **2–3 EL Speisestärke**
- **1 EL Zitronensaft**

1 Das Mehl auf eine Arbeitsfläche häufeln und in die Mitte eine Mulde drücken. Butter in Würfeln, Ei, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz und ca. 3 EL Wasser hineingeben und mit einer Gabel vermengen, dabei etwas Mehl vom Rand einarbeiten. Mit einem großen Messer alles kurz zerkleinern, dann mit kühlen Händen rasch verkneten. Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühlen.

2 Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine runde Backform (Ø 24 cm) fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden. Mürbeteig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und den Boden auskühlen lassen.

3 Beeren waschen, putzen und klein schneiden. Hälfte davon pürieren und mit 125 ml Wasser und 150 g Zucker aufkochen. Stärke mit etwas Wasser anrühren und das Püree damit binden, mit Zitronensaft abschmecken. 250 g Beeren unterheben. Übrige Erdbeeren auf dem Boden verteilen, Beerengrütze daraufgeben und die Pie ca. 3 Std. kalt stellen.

Vorbereiten ca. 45 Min. Kühlen ca. 3 Std. Backen ca. 25 Min.
Einfach **Pro Stück ca. 220 kcal; E: 3 g, F: 8 g, KH: 32 g**
LÄSST SICH GUT VORBEREITEN



Erdbeer-Parfait mit Minze

Zutaten für ca. 10 Scheiben
•600 g Erdbeeren •6 Zweige Minze •5 Eigelb •125 g Puderzucker •400 g Sahne

1 Erdbeeren waschen, putzen und zerkleinern. In einen Mixer geben oder mit dem Schneidstab des Handrührgeräts so pürieren, dass die Früchte noch stückig bleiben. Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Eigelbe und Puderzucker in einer Metallschüssel überm heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Creme in ca. 5 Min. kalt schlagen. Masse mit Fruchtpüree sowie Minze vermengen. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Kastenform (1,5 l Inhalt) füllen, glatt streichen und im Tiefkühlfach ca. 5 Std. frosten.

3 Parfait vor dem Servieren ca. 10 Min. antauen lassen. Dann auf eine Platte stürzen und die Frischhaltefolie abziehen. Parfait in Scheiben schneiden und nach Wunsch mit Erdbeeren sowie Minze verziert servieren.

Vorbereiten ca. 25 Min. Frosten ca. 5 Std. Einfach Pro Scheibe ca. 220 kcal, E: 3 g, F: 16 g, KH: 17 g
HIMMLISCH KÜHLER GENUSS

Heißer Schnitt: Mit einem großen Messer, das kurz in heißes Wasser getaucht wird, lässt sich das Erdbeer-Parfait am besten in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.

Vanillepudding
mit Erdbeersalat

Zutaten für 4 Personen
•7 Blatt Gelatine •1 Vanilleschote •500 g Sahne •4 EL Zucker •400 g Erdbeeren •1 EL Puderzucker •2 EL Zitronensaft •4 EL Orangenlikör

1 Gelatine einweichen. Die Vanilleschote der Länge nach aufritzen, mit 300 g Sahne und Zucker in einem Topf aufkochen. Schote entfernen und den Topf vom Herd ziehen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Vanillesahne auflösen. Masse in einem kalten Wasserbad lauwarm abkühlen lassen. 200 g Sahne steif schlagen und unterheben. Puddingcreme in Silikon- oder kalt ausgespülte Förmchen füllen und ca. 4 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

2 Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Gesiebten Puderzucker, Zitronensaft und Orangenlikör verrühren, die Erdbeeren ca. 15 Min. darin marinieren. Pudding aus den Förmchen lösen, evtl. kurz in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen. Erdbeersalat darum verteilen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 4 Std. Einfach Pro Portion ca. 510 kcal, E: 7 g, F: 38 g, KH: 31 g
IMMER WIEDER LECKER

Fotos: StockFood (5)



Traumhafte Desserts



Mascarponecreme mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen
- **400 g Erdbeeren • 2 EL Zucker**
- **250 g Joghurt (0,3 % Fett)**
- **250 g Mascarpone**
- **2 EL Zitronensaft**
- **2 Pck. Vanillezucker**
- **250 g Sahne**

1 Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Beeren mit Zucker und 2–3 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Erdbeeren auskühlen lassen.

2 Joghurt und Mascarpone glatt verrühren, mit Zitronensaft sowie Vanillezucker abschmecken. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben.

3 Hälfte Erdbeeren in vier hohe Gläser geben, dabei etwas Saft zurückbehalten. Die Hälfte der Mascarpone-Creme auf die Früchte spritzen. Übrige Erdbeeren darauf verteilen und restliche Creme aufspritzen. Schichtspeise ca. 60 Min. in den Kühlschrank stellen. Nach Wunsch mit Erdbeeren verziert und restlichem Erdbeersaft beträufelt servieren.

Vorbereiten ca. 25 Min. Kühlen ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 530 kcal, E: 11 g, F: 42 g, KH: 26 g
LÄSST SICH GUT VORBEREITEN

Erdbeeren mit weißer Schokosoße

Zutaten für 4 Personen
- **150 g weiße Schokolade**
- **100 g Sahne • 2 EL Mandellikör (Amaretto) • 50 g Mandelblättchen**
- **800 g Erdbeeren**

1 Schokolade grob hacken. Die Sahne in einem Topf aufkochen, Schokolade zufügen und darin unter Rühren schmelzen. Topf vom Herd nehmen, Mandellikör unterrühren und die Soße abkühlen lassen. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen.

2 Erdbeeren waschen, putzen, und je nach Größe halbieren oder vierteln. Früchte in vier Schälchen verteilen, die Schokoladensoße darüberträufeln. Dessert mit den Mandelblättchen garnieren.

Ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 420 kcal, E: 6 g, F: 26 g, KH: 37 g
EINFACH & LECKER





Süßes Risotto mit Erdbeeren

Zutaten für 6 Personen
- **2 EL Butter • 40 g Zucker**
- **250 g Risottoreis • 100 ml Sekt oder Weißwein • 1 l heiße Milch**
- **250 g Erdbeeren • 1 EL Schokospäne • 1 EL gehackte Pistazien**

1 Butter und Zucker in einem Topf erhitzen. Reis zufügen und unter Rühren kurz andünsten. Mit Sekt ablöschen und so lange rühren, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen wurde. Milch nach und nach zufügen und den Reis unter Rühren bei schwacher Hitze in ca. 25 Min. ausquellen lassen.

2 Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Risotto auf Teller verteilen, die Erdbeeren daraufgeben und mit Schokospänen und Pistazien verziert servieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 360 kcal, E: 9 g, F: 11 g, KH: 51 g
DAS ETWAS ANDERE DESSERT

Vanille sorgt für noch mehr Aroma. 1 Vanilleschote der Länge nach aufritzen und das Mark herausschaben. Vanillemark sowie -schote mit der Milch in einem Topf einmal aufkochen. Schote entfernen und das Risotto wie angegeben zubereiten.

Pikante Variationen





Vorneweg Ein fruchtiger Erdbeer-Mango-Salat mit Schinken (z. B. Parma) ist eine prima Vorspeise für ein Menü, schmeckt aber auch als Snack zu einem Glas Wein. Für den Salat **250 g Erdbeeren** und **Fruchtfleisch einer Mango** klein schneiden und mit einem **Walnussöl-Himbeeressig-Dressing** beträufeln. Dazu schmeckt Ciabatta.

Käsetörtchen mit Honig-Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen
•4 Scheiben TK-Blätterteig •200 g Erdbeeren •200 g Rhabarber •1 EL Butter •80 ml Weißwein •1 EL Honig •1 EL Zitronensaft •1 Msp. abger. Schale einer Bio-Zitrone •1 EL Thymianblättchen •4 Ziegenfrischkäse (à 75 g) •Pfeffer •1 Eigelb

1 Blätterteig auftauen lassen. Erdbeeren, Rhabarber waschen, putzen und klein schneiden. Butter erhitzen. Rhabarber darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Honig, Zitronensaft, -schale sowie Thymian zugeben und einmal aufkochen. Rhabarber abkühlen lassen und Erdbeeren untermengen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blätterteigscheiben etwas ausrollen, in die Mitte je einen Ziegenfrischkäse setzen, mit Pfeffer bestreuen. Teigränder mit verquirltem Ei bestreichen, etwas hochziehen und zusammendrücken. Blätterteig mit Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Ofen ca. 14 Min. backen. Ziegenkäse-Blätterteig-Quadrate aus dem Ofen nehmen und mit den Honig-Erdbeeren servieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 640 kcal, E: 13 g, F: 52 g, KH: 28 g
KÖSTLICHE VORSPEISE

Rucola-Erdbeer-Salat mit Filetstreifen

Zutaten für 4 Personen
•2 Bio-Zitronen •500 g Schweinefilet •6 EL Olivenöl •Salz, Pfeffer •300 g Erdbeeren •4 Lauchzwiebeln •1 Bund Rucola •1 EL Butter

1 Schale einer Zitrone abreiben, beide Früchte halbieren, Saft auspressen. Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. 4 EL Öl mit Zitronenschale und Hälfte Zitronensaft verrühren, salzen, pfeffern. Filetstreifen ca. 60 Min. darin ziehen lassen.

2 Erdbeeren, Lauchzwiebeln waschen, putzen, klein schneiden. Rucola abbrausen, trocken schleudern. Filetstreifen aus der Marinade nehmen, in 2 EL Öl rundum braten. Herausnehmen. Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten, herausnehmen. Marinade, Rest Zitronensaft ins Fett geben, einmal aufkochen. Butter in die Soße rühren, salzen, pfeffern. Filetstreifen hinzugeben, ca. 2 Min. ziehen lassen. Mit Lauchzwiebeln, Rucola, Erdbeeren vermengen und servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Marinieren ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 370 kcal, E: 29 g, F: 23 g, KH: 11 g

Fotos: Flora Press/Schneider, StockFood (3)



Tischdeko in Erdbeerrot



Platz-Set Das leuchtende Rot der Beeren findet sich auch in der Tischdekoration wieder. Besteck auf eine rote Stoffserviette legen, ein Erdbeer-Webband (z. B. www.twinsgarden.de) darumbinden und einen Zweig Walderdbeeren darunterstecken – davon naschen die Gäste gern.

Hochsaison für feine Fische



Scholle, Matjes und Saibling – drei Fischklassiker, die jetzt besonders köstlich schmecken

Gegrillte Scholle mit feinem Gemüse

Zutaten für 4 Personen
- 600 g gelbe Bohnen
- Salz
- 500 g Brokkoli
- 1 Stange Porree
- 3 EL Butter
- Pfeffer
- 100 ml Brühe
- 4 küchenfertige Schollen (à ca. 300 g)
- 2 EL Öl
- 1 Bio-Limette

1 Gelbe Bohnen putzen, eventuell abfädeln, abbrausen und in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest garen.

2 Brokkoli und Porree putzen, abbrausen, abtropfen lassen. Brokkoli in Röschen teilen. Porree in Ringe schneiden, in 2 EL Butter anbraten, herausnehmen. Brokkoli im Bratfett andünsten, würzen, Brühe angießen, mit aufgelegtem Deckel ca. 3 Min. garen.

3 Schollen abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bepinseln. In einer Grillpfanne oder auf dem Grill auf jeder Seite 3–4 Min. grillen. Bohnen und Porree mit 1 EL zum Brokkoli geben, abschmecken. Limette abbrausen, trocken reiben, in Spalten schneiden, mit Fisch und Gemüse anrichten.

Vorbereiten ca. 20 Min. Grillen ca. 6 Min. Einfach Pro Portion ca. 435 kcal, E: 53 g, F: 20 g, KH: 11 g

MACHT LUST AUF SOMMER

Scholle (Goldbutt)



Der Plattfisch mit magerem, festem Fleisch ist im Mai besonders zart. Beim Einkauf auf klare Augen und schillernde Haut mit leuchtend roten Punkten achten. Im Kühlschrank max. 3 Tage lagern.

Fotos: StockFood (3), PR (3)



Matjes nach Hausfrauenart

Mit neuen Kartoffeln unvergleichlich lecker

Zutaten für 4 Personen
- **750 g neue Kartoffeln** • **Salz**
- **2 mittelgroße Gewürzgurken**
- **2 Zwiebeln** • **1 großer säuerlicher Apfel (z. B. Berlepsch)**
- **200 g Crème fraîche** • **200 g Sauerrahm** • **2 EL Zitronensaft** • **Pfeffer** • **Zucker** • **6 doppelte Matjesfilets (à ca. 140 g)**

1 Kartoffeln abbürsten und in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 20 Min. garen. Gurken abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden.

2 Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel in feine Spalten schneiden. Crème fraîche, Sauerrahm und Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren. Apfelspalten, Gurkenscheiben und Zwiebelringe unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker pikant abschmecken.

3 Die Kartoffeln abgießen, im offenen Topf wieder auf die ausgeschaltete, noch heiße Herdplatte stellen und unter Rütteln gründlich abdampfen lassen. Kartoffeln nach Wunsch pellen. Mit den Matjesfilets und der Apfel-Zwiebel-Soße auf Tellern anrichten und servieren. Evtl. etwas Pfeffer darübermahlen.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 790 kcal, E: 33 g, F: 59 g, KH: 30 g
SCHNELL & PREISWERT

Matjes



Ab Mai kommen die Liebhaber dieser Heringsspezialität wieder voll auf ihre Kosten. Matjes sind junge, noch vor der Geschlechtsreife gefangene Heringe, die durch Einlegen in Salzlake besonders zart und mild schmecken. Mit mindestens 12 % Fett liefern sie viele herzgesunde ungesättigte Fettsäuren, Jod und Vitamin D, E und B. Ein Doppelfilet wiegt zwischen 70 und 140 g.



Saiblingsfilet auf Gemüse

Schonend gegart mit besonderem Aroma

Zutaten für 4 Personen
- **4 Saiblingsfilets (à ca. 125 g)**
- **4 EL trockener Weißwein**
- **3 Stangen Staudensellerie**
- **1 kleines Bund Möhren**
- **1 Lauchzwiebel** • **1 EL Butter**
- **Salz, Pfeffer** • **1/2 Bund Dill**
- **200 ml Fischfond (Glas)**

1 Filets abbrausen, trocken tupfen und mit Wein beträufeln, kurz ziehen lassen. Staudensellerie, Möhren und Lauchzwiebel putzen und abbrausen. Gemüse in ca. 5 cm lange Stifte, Zwiebel längs in Streifen schneiden. Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Gemüse und Zwiebel darin ca. 2 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abbrausen, trocken schütteln. 2–3 Stiele auf dem Gemüse verteilen.

2 Fond angießen, aufkochen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen. Mit aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze 6–8 Min. gar dünsten. Dillzweige entfernen.

3 Übrigen Dill abzupfen und fein hacken. Saiblingsfilets mit Gemüse anrichten, Dill darüberstreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.

Vorbereiten ca. 10 Min. Garen ca. 8 Min. Einfach Pro Portion ca. 270 kcal, E: 37 g, F: 11 g, KH: 4 g
LEICHT & LECKER

Saibling



Mit seinem festen, lachsfarbenen, sehr aromatischen Fleisch ist der Süßwasserbewohner ein beliebter Speisefisch. Er gehört zur Familie der Forellenfische und lässt sich sowohl als Filet als auch im Ganzen pochieren oder in Butter braten. Ganze Fische kann man mit Kräuterfüllung im Ofen garen. Meist werden See- und Bachsaiblinge sowie der Elsässer Saibling, eine Kreuzung aus beiden, im Handel angeboten.



Beliebter Klassiker: knusprig-zartes Schollenfilet, paniert in Mehl, Ei und Semmelbrösel, mit Dill-Dip oder einer Remouladensoße serviert

Ein guter Fang: FISCH

Prima Tipps für Qualität & Frische

Frische erkennen
Der Kauf von **Fischfilets** ist Vertrauenssache. Qualität und Frische lassen sich nur schwer einschätzen. Das Fleisch sollte fest sein, perlmuttartig schimmern und natürlich nicht fischig riechen. Bei **ganzen Fischen** ist der Einkauf einfacher: Klare, gewölbte Augen, glänzende Haut und hellrote Kiemen sind Zeichen guter Ware. Bei **TK-Angeboten** gilt: nicht am falschen Ende sparen – Qualität hat bei diesem sensiblen Lebensmittel ihren Preis.

Die richtige Menge
Kaufen Sie pro Person etwa 200 g Fischfilet, bei ganzen Fischen (z. B. Forelle, Scholle) ca. 350–500 g, da viele Gräten und Reste bleiben.

Verarbeiten und lagern
Frischen Fisch am besten am Einkaufstag zubereiten. Muss er gelagert werden (max. 1 Tag), Ware aus der Packung nehmen, in einem flachen Gefäß mit Folie und evtl. einem Kühlakku bedeckt lagern. TK-Fisch kann bis zu 5 Monate lagern.

Vitalstoffe für den Körper
Experten empfehlen 2-mal pro Woche Fisch. Hering & Co. liefern wertvolle Fettsäuren und Eiweiß, Seefisch auch viel Jod.

Menü-Auftakt: Kräuter-Saibling-Tatar



Für 4 Personen:
500 g Saiblingsfilets (küchenfertig, ohne Haut) abbrausen, gründlich trocken tupfen, sorgfältig entgräten. Filets mit einem scharfen Messer sehr fein hacken. Mit **2–3 TL Öl** (z. B. Traubenkernöl), **etwas Salz** und **gemahlenem Pfeffer** sorgfältig mischen. **Je 1/2 Bund Schnittlauch** und **Dill** abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem Fisch vermengen. Saibling-Tatar z. B. mit Joghurtterrine, knackig gegartem Spargel und etwas Sahne und Dill appetitlich anrichten.

Filetieren und entgräten: So geht's!



Plattfische: Entlang der Mittelgräte einschneiden, Filets ablösen. **Rundfische:** Kopf abtrennen, am Rückgrat entlang einschneiden, Filets von der Gräte lösen



Gräten können Sie ertasten, wenn Sie mit den Fingern entgegen der Filetfaserung streichen oder das Filet über eine Kante ziehen. Die Gräten mit einer Pinzette ziehen

Fotos: StockFood (5)



Fettarmer Genuss

Besonders aromatisch und fettarm lassen sich ganze Fische (z. B. Forelle) **in Pergament oder Folie** im Ofen garen. Dazu Fisch z. B. mit Füllung (Kräuter, Zitrone, Chili) ohne zusätzliches Fett in Alufolie, Pergament oder Backpapier wickeln. Bei 180 Grad auf dem Blech je nach Größe 20–30 Min. garen. Köstlich dazu ist ein Kräuter-Dip.

Bewusst kaufen = Fische schützen

Das blaue Siegel des MSC (Marine Stewardship Council) steht für nachhaltigen Fischfang und Schonung der Meeresumwelt. Produzenten und Händler, die nach Richtlinien des MSC arbeiten, dürfen ihre Produkte mit dem blauen Siegel kennzeichnen. Erhältlich sind sowohl Frisch- als auch Tiefkühlfisch. Verbraucher unterstützen durch ihre Wahl aktiv umweltschonende Fischerei. Mehr Infos unter www.msc.org und www.wwf.de

Ofenkohlrabi

mit Polentafüllung

Zutaten für 4 Personen
- **4 Kohlrabi • Salz • 2 Zwiebeln**
- **2 Äpfel • 2 EL Olivenöl**
- **200 ml Apfelsaft • Pfeffer**
- **1 EL Kapern • 3 EL Butter**
- **60 g getr. Tomaten • 50 g Polenta (Maisgrieß, z. B. von Alnatura)**
- **40 g geriebener Parmesan**
- **1/2 TL getr. Oregano • 2 Eier**

1 Kohlrabi putzen, schälen, in kochendem Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Deckel abschneiden, Knollen bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand aushöhlen. Inneres und Deckel würfeln.

2 Zwiebeln abziehen, Äpfel schälen, entkernen. Beides würfeln, mit den Kohlrabistückchen im heißen Öl andünsten. Saft angießen, einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Kapern und 2 EL Butter in eine Auflaufform geben.

3 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten würfeln. 200 ml Wasser, Salz, 1 EL Butter aufkochen. Polenta einrühren, aufkochen. Käse, Tomaten, Oregano unterrühren, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ausquellen lassen. Eier trennen. Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen. Eigelbe unter die Polenta rühren, Eischnee unterheben. Kohlrabi ca. 2/3 damit füllen, in die Form setzen, ca. 30 Min. garen.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 55 Min. Einfach Pro Portion ca. 420 kcal, E: 15 g, F: 26 g, KH: 30 g
GENUSS OHNE FLEISCH



Bei jungem Kohlrabi lässt sich die Schale leicht abziehen, Freilandknollen müssen geschält werden



Zum Füllen am besten vorgaren und dann mit einem Teelöffel oder Kugellausstecher aushöhlen



Zarter Frühlingsbote

Kohlrabi

Warum immer nur als Beilage servieren? Probieren Sie das kalorienarme Gemüse doch auch einmal als Suppe oder Hauptgericht in feiner Knusperhülle

Fotos: Alnatura, Fotolia, Rama, StockFood/Eising (1)/Newedel (4)



Kohlrabischnitzel

Tortilla-Chips machen die Panade besonders knusprig

Zutaten für 4 Personen
• 2 Kohlrabi • Salz • 1 Ei • Pfeffer • 70 g Tortilla-Chips • 2 EL Mehl • 2 EL „Rama Culinesse Pflanzencreme" • 200 g fettreduzierte Crème fraîche • 5 EL Mineralwasser • 1 Knoblauchzehe • 1 Bund glatte Petersilie

1 Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser oder Brühe ca. 5 Min. vorgaren. Gut abtropfen lassen.

2 Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chips zerbröseln. Kohlrabi erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Chips wenden. Pflanzencreme in einer, besser zwei Pfannen erhitzen. Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.

3 Crème fraîche und Mineralwasser verrühren. Knoblauch abziehen, dazupressen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, hacken und unterrühren. Dip abschmecken. Schnitzel mit Dip anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 310 kcal, E: 6 g, F: 23 g, KH: 18 g
SCHMECKT AUCH KINDERN



Kohlrabi-Apfel-Cremesuppe

Dazu gibt's kerniges Brot mit Petersilien-Rahmquark

Zutaten für 4 Personen
• 2 Kohlrabi • 2 säuerliche Äpfel (z. B. Cox Orange) • 3 EL Butter • 800 ml Brühe • 1 Bund Petersilie • 250 g Magerquark • 100 g Sauerrahm • Salz, Pfeffer • 400 g Sahne • Muskatnuss • 2 EL gehackte Walnusskerne • 4 Scheiben Vollkornbrot

1 Kohlrabi putzen, zarte Blätter beiseitelegen. Kohlrabi und Äpfel schälen. Äpfel vierteln, entkernen. Beides klein würfeln.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Kohlrabi und Äpfel darin bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Brühe angießen, alles zugedeckt aufkochen, 10–15 Min. köcheln lassen.

3 Petersilie und Kohlrabiblätter abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Quark mit Rahm glatt rühren, Petersilie unterziehen, salzen und pfeffern. Sahne in die Suppe geben, nochmals aufkochen, dann pürieren.

4 Suppe mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Klein geschnittene Kohlrabiblätter mit den Walnüssen über die Suppe streuen. Quark auf die Brotscheiben streichen, mit der Suppe servieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 500 kcal, E: 20 g, F: 29 g, KH: 38 g
PRIMA VORZUBEREITEN



Tolle Knollen frisch vom Markt

Besonders gut schmecken Kohlrabiknollen, die maximal 8–9 cm groß sind. Weiße kommen meist aus dem Gewächshaus, violetter Kohlrabi wird im Sommer und Herbst im Freiland angebaut und schmeckt kräftiger als die Frühjahrsware. Die Knollen, botanisch verdickte Stängel, enthalten die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, viel Vitamin C sowie Ballaststoffe. Knackige Blätter (essbar, siehe rechts) und eine seidige Schale ohne Risse sind Zeichen für Frische. Ohne Blätter in ein feuchtes Tuch gewickelt, hält sich Kohlrabi im Kühlschrank 3–4 Tage. Zum Einfrieren die Knollen schälen, klein schneiden, 2–3 Min. in kochendem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Ca. 8 Monate haltbar.



Knackige Rohkost

Nicht nur gegart, sondern auch **roh** ist die Knolle lecker. Das helle Fleisch schmeckt leicht süßlich, etwas nussig und nur wenig nach Kohl. Serviertipp: als Vorspeise z. B. in dünnen Scheiben als **Carpaccio** anrichten und mit **Nuss-Vinaigrette** beträufeln. Zu Kohlrabisalat passen auch hart gekochte Eier und frisch gehackte Kräuter.



Gesunde Blätter

Kohlrabiblätter sind zum Wegwerfen viel zu schade. Sie haben eine besonders **hohe Vitalstoffdichte,** sind u. a. reich an Carotinoiden. Zubereitungstipps: einfach **klein schneiden** und zum Schluss **unter das Gemüse heben.** Oder **wie Blattspinat** im Ganzen zubereiten. Auch schön als Garnitur.

Salat mit Curryhähnchen



Pasta tricolore



Gemüse-Auflauf



Gefülltes Kotelett



Hähnchenspieß auf Reis



Kartoffel-Spinat-Tortilla



Pasta tricolore

Cholesterin-arm

Zutaten für 4 Personen
- **400 g Hartweizengrieß-Nudeln (z. B. Fusilli)** • **Salz**
- **400 g Tomaten** • **150 g Zucchini** • **1 Knoblauchzehe**
- **1/2 Bund Basilikum**
- **2 EL Olivenöl** • **Pfeffer**
- **frisch geriebener Parmesan**

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

2 In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zucchini waschen, putzen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Beides in einer Schüssel vermengen. Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Olivenöl unter das Gemüse mengen, mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen.

3 Nudeln abgießen, abtropfen lassen und noch heiß mit dem Gemüse vermengen. Pasta auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Ca. 25 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 430 kcal, E: 14 g, F: 6 g, KH: 75 g**
FETTARM

Salat mit Curryhähnchen

Laktose-frei

Zutaten für 4 Personen
- **1/2 Kopfsalat, Lollo rosso**
- **1 Mango** • **1 kl. Dose Kichererbsen (100 g)** • **1 rote Paprikaschote** • **150 g laktosefreier Joghurt (z. B. von MinusL)**
- **2 EL Zitronensaft** • **2 EL Öl**
- **1 TL Honig** • **Salz, Pfeffer**
- **400 g Hähnchenbrustfilets**
- **Currypulver**

1 Salat putzen, waschen, trocken schleudern, zerpflücken. Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Paprika halbieren, entkernen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, 1 EL Öl und dem Honig verrühren, salzen und pfeffern.

2 Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Mit Curry bestreut in 1 EL Öl auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Salzen, pfeffern. Aus der Pfanne nehmen.

3 Kichererbsen kurz im Bratfett schwenken. Mit Blattsalaten mischen. Filet in Scheiben schneiden, daraufgeben. Nach Wunsch mit Currypulver und essbaren Blüten servieren.

Ca. 30 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 265 kcal, E: 28 g, F: 9 g, KH: 16 g, BE: 1,3**
AUCH FÜR DIABETIKER

Gefülltes Kotelett

Gluten-frei

Zutaten für 4 Personen
- **1 kg Kartoffeln** • **Salz** • **1 Zwiebel** • **1 EL Butter** • **200 ml heiße glutenfreie Brühe** • **4 EL Branntweinessig** • **Pfeffer** • **Zucker**
- **4 Schweinekoteletts (à ca. 180 g)** • **150 g Kräuterfrischkäse**
- **2 EL Öl** • **1/2 Salatgurke**

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, hacken, in der heißen Butter glasig dünsten. Heiße Brühe angießen, mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit Kartoffeln mischen, 30 Min. ziehen lassen.

2 Koteletts trockentupfen, Taschen einschneiden und mit Frischkäse füllen. Mit Holzstäbchen zusammenstecken. Öl erhitzen. Koteletts auf jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.

3 Gurke waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Unter den Kartoffelsalat heben. Die Koteletts mit Kartoffelsalat anrichten. Nach Wunsch mit Sauerrahm sowie Schnittlauch garniert servieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Ruhen ca. 25 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 550 kcal, E: 41 g, F: 28 g, KH: 33 g**
HERRLICH WÜRZIG

Gemüse-Auflauf

Für Diabetiker

Zutaten für 4 Personen
- **800 g Kartoffeln** • **Salz**
- **200 g TK-Gemüsemix (z. B. Blumenkohl, Brokkoli, Möhren und Mais)** • **4 Eier**
- **150 g Crème légère (20 % Fett)**
- **1 Beutel „Knorr Fix für Bauernfrühstück“**
- **80 g geriebener Käse**

1 Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser ca. 10 Min. vorgaren. Abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln mit Gemüsemix vermengen und in eine mit etwas Butter gefettete Auflaufform geben. Eier mit Crème légère, „Knorr Fix“ und dem geriebenen Käse verrühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen. Gemüse-Auflauf im Ofen ca. 40 Min. backen.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 40 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 410 kcal, E: 19 g, F: 20 g, KH: 30 g, BE: 2,5**
VEGETARISCH

Kartoffel-Spinat-Tortilla

Fruktose-arm

Zutaten für 4 Personen
- **450 g TK-Blattspinat**
- **800 g festkochende Kartoffeln**
- **1 Zwiebel** • **150 g Frühstücksspeck (Bacon)**
- **4 EL Olivenöl** • **Salz, Pfeffer** • **6 Eier**

1 Blattspinat auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Bacon in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne auslassen. Herausnehmen. 2 EL Öl zum Speckfett geben und die Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Min. braten, salzen und pfeffern. Zwiebel zufügen und alles bei geringer Hitze weitere 10 Min. braten.

2 Spinat ausdrücken und hacken. Eier verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Kartoffeln aus der Pfanne nehmen und mit Spinat, Hälfte Bacon sowie Eiern vermengen.

3 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Tortilla-Masse darin mit aufgelegtem Deckel in 8–10 Min. stocken lassen. Tortilla wenden und weitere 8–10 Min. stocken lassen. Herausnehmen und mit restlichem Bacon garniert servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 40 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 470 kcal, E: 25 g, F: 26 g, KH: 32 g**
TOLLES PFANNENGERICHT

Hähnchenspieß auf Reis

Fett-arm

Zutaten für 4 Personen
- **250 g Reis** • **Salz** • **4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)**
- **etwas Olivenöl** • **Chiliflocken, ersatzweise Paprikapulver**
- **2 Tomaten** • **1 EL frische Oreganoblättchen**

1 Reis abbrausen, abtropfen lassen und in 500 ml Salzwasser ca. 20 Min. garen. In der Zwischenzeit Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Fleisch auf zuvor gewässerte Holzspieße stecken, mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz sowie Chiliflocken bzw. Paprikapulver würzen. Die Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne unter Wenden 6–8 Min. goldbraun braten.

2 Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Reis in vier Schälchen verteilen, die Tomaten daraufgeben und die Hähnchenspieße darauf anrichten. Mit den Oreganoblättchen garniert servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 30 Min. **Einfach** **Pro Portion ca. 430 kcal, E: 42 g, F: 7 g, KH: 49 g**
EINFACH UND LECKER

Fotos: Knorr, StockFood (5)



Gut informiert, können auch Allergiker ein Picknick im Freien genießen

Pollen- und Kreuzallergien

Wer an Heuschnupfen leidet, reagiert auch häufig auf viele Lebensmittel

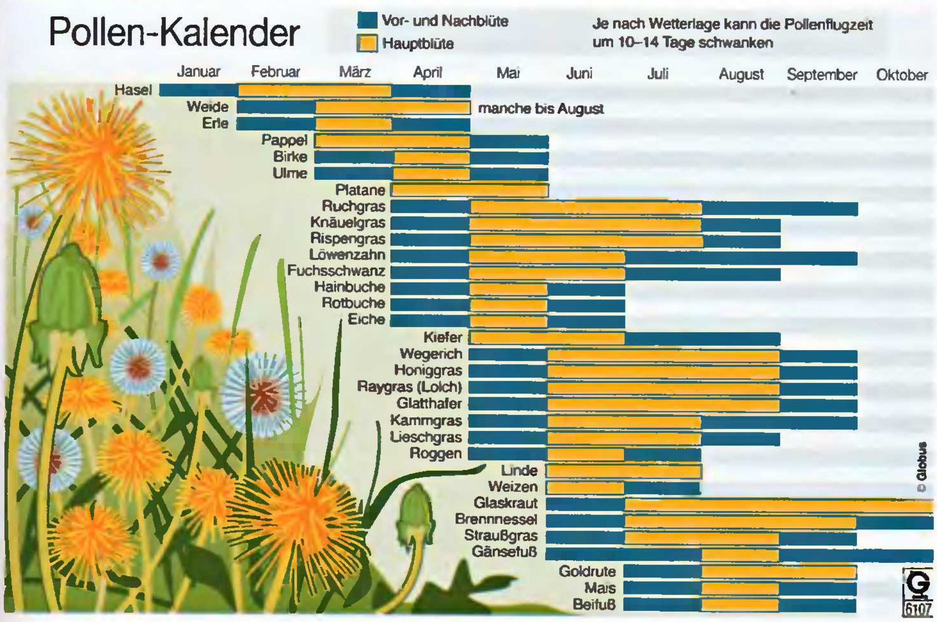
Während sich die einen an den bunten Blüten von Bäumen und Gräsern erfreuen, reagieren andere buchstäblich gereizt darauf. Der Blütenstaub (Pollen) der Pflanzen verursacht bei ihnen allergische Reaktionen wie juckende und tränende Augen, verstopfte Nase und Niesattacken. Dazu reagieren etwa die Hälfte der Heuschnupfen-Patienten empfindlich auf bestimmte Lebensmittel.

Gefährliche Paarungen

Ursache dieser Kreuzallergien: Die Eiweiße der Nahrungsmittel ähneln in ihrer Struktur den allergieauslösenden Eiweißen der Pollen. Personen, deren Immunsystem etwa bei **Birkenpollen** überreagiert, bekommen häufig auch von Sellerie, Haselnuss, Apfel oder Erdbeeren Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlag oder gar Atemnot. Eine Kreuzallergie mit **Gräserpollen** lösen Erdnüsse, Kartoffeln, Soja oder Tomate aus. Und bei **Beifußpollen** zählen Sellerie, Möhren, Curry und Ingwer zu möglichen Allergie-Quellen.

Bewusst genießen

Die einfachste Maßnahme, allergische Reaktionen zu vermeiden, ist, die reizenden Lebensmittel nicht mehr zu essen. Bei Äpfeln spielt dabei auch die Sorte eine Rolle, so haben z. B. Boskop und Gloster weniger Allergiepotenzial als Golden Delicious und Granny Smith. Wer das Obst dann noch erhitzt, schaltet die hitzeempfindlichen Eiweiße gänzlich aus. Dies gilt ebenfalls für viele Gemüse. Ausnahme: Sellerie – seine Allergene sind ebenso hitzestabil wie die von Nüssen und Soja. Zudem ist Tiefkühlkost weniger riskant, und getrocknete Kräuter sind verträglicher als frische.



Fotos: Jahreszeiten Verlag/Stefan Ziehen, Stockfood/Shulevsky; Info-Grafik: Globus

Welt-Zöliakie-Tag

Etwa jeder 250. Bundesbürger leidet an Zöliakie, einer lebenslangen Unverträglichkeit gegen Gluten – dem Klebereiweiß in Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer, Grünkern und Emmer. Doch noch immer ist das Krankheitsbild nur wenigen bekannt. Dies möchte die Dachorganisation der Europäischen Zöliakie-Gesellschaften mit dem Welt-Zöliakie-Tag, dieses Jahr am 15. Mai, ändern. In Deutschland finden dazu vom 8.–15. Mai u. a. Veranstaltungen in Kassel, Scheidegg/Allgäu und Bonn statt. Weitere Informationen: Deutsche Zöliakiegesellschaft (DZG), www.dzg-info.de

Kaffee nach dem Essen

Wer sein Mittagessen mit einer Tasse Kaffee abschließt, kann das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, um ein Drittel senken. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie aus Brasilien. Laut der Untersuchung der Universität von São Paulo machte es keinen Unterschied, ob die 70000 teilnehmenden Frauen koffeinhaltigen oder -freien Kaffee tranken und diesen eventuell mit Zucker süßten. Allein der Zeitpunkt hatte Einfluss auf das Diabetes-Risiko: Am Morgen und am Abend hatte das Heißgetränk keinen vor Diabetes schützenden Effekt.

Vitalbeere aus Asien

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt sie seit Jahrtausenden als Universal-Heilmittel. Bei uns macht die Chinabeere (Schisandra chinensis) jetzt als „Vitalbeere" Karriere. Die roten, johannisbeergroßen Beeren sollen mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen Leber und Niere stärken, dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen und die Haut jung halten.





Ein lauschiges Plätzchen am See, im lichten Wald oder einfach im heimischen Garten – das Glück liegt so nah

Jetzt startet die Picknick-Saison!

Blauer Himmel, Sonnenschein, Wärme – da drängt es alle raus ins Grüne zum ersten Picknick. Wir haben die besten Rezepte für Ihre Outdoor-Schlemmerei

Fotos: Fotolia, Getty Images/Iconica, Jump/PhotoWay, Picture Press/Anke



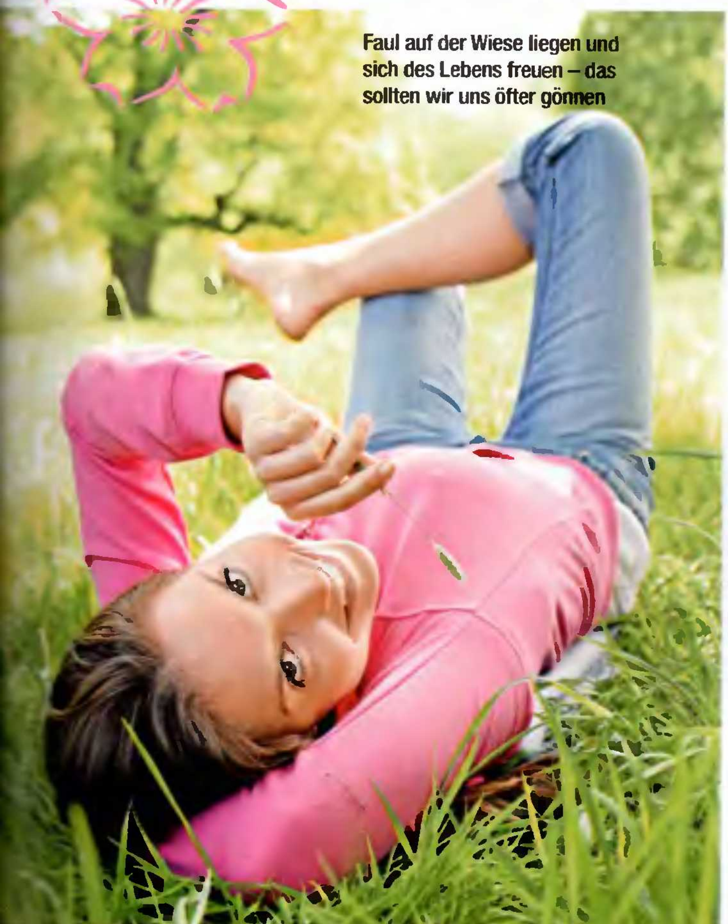
Fast täglich gibt es jetzt neue Blüten zu entdecken



Lust auf Kaffee? In der Thermoskanne bleibt Ihr Lieblingsgetränk schön heiß



Den Picknickkorb gepackt und rauf aufs Rad: So eine Tour ist immer ein Erlebnis – und ein tolles Plätzchen zum Rasten findet sich überall



Faul auf der Wiese liegen und sich des Lebens freuen – das sollten wir uns öfter gönnen



Bunte Mischung aus dem Körbchen: Liebevoll vorbereitete Sandwiches, z. B. mit Omelette, Schnitzel, Schinken, Käse & Co., schmecken im Freien noch mal so gut

Bunte Cupcakes

Für 12 Stück: **100 g Butter** schmelzen. Mit **250 ml Kokosmilch** (Dose) und **2 Eiern** verquirlen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. **300 g Mehl, 100 g Zucker, 2 TL Backpulver, 1/2 TL Backnatron** und **1 Prise Salz** mischen. Mit der Ei-Kokosmilch-Mischung glatt verrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. **250 g Frischkäse** mit **75 g Puderzucker** cremig rühren. In 3 gleich große Portionen teilen, jeweils mit **Speisefarbe** rosa, gelb und hellgrün einfärben. Cupcakes damit bestreichen und mit **weißer Zuckerschrift** und **buntem Zucker** (Rand) verzieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Backen ca. 25 Min.
Einfach **Pro Stück ca. 450 kcal,**
E: 9 g, F: 27 g, KH: 40 g
SÜSSE VERFÜHRUNG





Wurstsalat

Für 4 Personen: **1 Bio-Limette** abbrausen, trocken reiben, halbieren. 4 Scheiben abschneiden, Rest auspressen. Limettensaft, **1 TL Senf, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer** und **3 EL Öl** verquirlen. **1 Zwiebel** abziehen, fein würfeln und unterrühren. **500 g Lyoner Wurst** häuten, in feine Streifen schneiden, mit dem Dressing mischen. Ca. 1 Std. ziehen lassen. **1/2 Salatgurke, 1 rote Paprikaschote** und **2 Lauchzwiebeln** putzen, abbrausen, abtropfen lassen und fein würfeln bzw. in feine Ringe schneiden. Gurke, Paprika und Lauchzwiebeln unter den Wurstsalat mischen, nochmals abschmecken. Zum Transportieren Salat und Limettenscheiben in Einmachgläser schichten.

Vorbereiten ca. 10 Min. Ziehen 1 Std.
Einfach **Pro Portion ca. 390 kcal,**
E: 21 g, F: 33 g, KH: 3 g
PREISWERT & LECKER

Scharfe Hackspieße

Für 8 Spieße: **1/2 Bund Koriander** oder **Petersilie** abbrausen, trocken schütteln, einige Stiele beiseitelegen, von den anderen die Blätter abzupfen und hacken. **1 rote Chilischote** entkernen, abbrausen, **1 Knoblauchzehe** abziehen, beides hacken. Gehackten Koriander, Chili und Knoblauch mit **800 g Hackfleisch, 1 Ei, 4 EL Semmelbrösel, Salz** und **Pfeffer** verkneten und Bällchen formen. Hackbällchen auf Holzspieße oder **8 vorbereitete halbe Zitronengrasstängel** stecken, mit **2 EL Öl** bepinseln. In einer beschichteten Pfanne rundum 5–6 Min. braten. Hackspieße abkühlen lassen und mit Korianderrest in eine Dose packen.

Vorbereiten ca. 10 Min. Braten ca. 5 Min.
Einfach **Pro Spieß ca. 260 kcal,**
E: 20 g, F: 20 g, KH: 2 g
KOMMEN IMMER GUT AN





Bunter Nudelsalat

Für 4 Personen: 200 g kurze Nudeln in **Salzwasser** garen. **200 g Frischkäse** oder „Kerrygold Fresh & Creamy“, **50 ml Brühe,** Salz, **Pfeffer, 1 TL Senf** und **1 gepresste Knoblauchzehe** verrühren. Nudeln mit Dressing mischen, ca. 1 Std. ziehen lassen. **3 Tomaten, 2 Paprikaschoten, 100 g Gurke, 2 Lauchzwiebeln** abbrausen, putzen, ggf. schälen, würfeln. **200 g Geflügelfleischwurst** oder Kochschinken klein würfeln. Alles mit den Nudeln mischen, abschmecken. In eine mit **Eisbergsalatblättern** ausgelegte Schüssel füllen. Mit **Kresse** und **2 hart gekochten Eiern** (geviertelt) garnieren. Gut gekühlt transportieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Ziehen ca. 1 Std. Einfach Pro Portion ca. 540 kcal, E: 26 g, F: 30 g, KH: 40 g
GUT VORZUBEREITEN



Blitz-Snack fürs Picknick

Nach Lust und Laune z. B. **Cocktailtomaten, Paprika** (Glas), **Gurke, Brie, Stangensellerie** und **Mini-Salami** auf Spieße stecken. Dazu gibt's **Balsamicoessig** zum Dippen. Beides am besten in Kunststoffboxen transportieren.

Steakhappen

Für 4 Personen: 1 Knoblauchzehe abziehen, würfeln, mit **1 TL Paprikapulver, 3 EL Öl** und **1 EL geh. Oregano** verrühren. **8 Mini-Puten-** oder **Schweinesteaks** (à ca. 75 g) abbrausen, trocken tupfen, mit dem Öl bestreichen, ca. 15 Min. marinieren. Steaks auf beiden Seiten je ca. 4 Min. goldbraun braten. Mit **Salz, Pfeffer** würzen. Für die Salsa **4 Tomaten** abbrausen, putzen, würfeln. **1 Zwiebel** abziehen, **1/2 rote Paprika** und **1 grüne Peperoni** entkernen, abbrausen. Alles fein würfeln und mit der Zwiebel. **2 EL Öl,** Salz, Pfeffer verrühren. Salsa zu den Steakhappen reichen.

Vorbereiten ca. 20 Min. Braten ca. 8 Min. Einfach Pro Portion ca. 330 kcal, E: 49 g, F: 13 g, KH: 4 g
SCHLANKER GENUSS





Knackige Salate

Statt Blattsalaten **lieber „Knackiges“,** z. B. einen Apfel-Sellerie-Salat mit Nüssen, mitnehmen. Salat und Dressing getrennt und **gut gekühlt** in dicht schließende Dosen geben.

Köstliches mit

Mal herzhaft, mal süß – so mögen unsere Leserinnen und Leser den feinblättrigen Teig. Hier Ihre besten Rezepte





Astrid Giese
Mit Blätterteig zaubert die 47-Jährige aus Springe (Kreis Hannover) für ihre drei Kinder und ihren Mann gern diesen saftigen Auflauf. *Ihr Gewinn: ein Braun „Multiquick Artiste Pâtisserie" im Wert von ca. 140 €*

Fotos: Maike Jessen für M.I.G; Foodstyling: Pia Westermann; Styling: Meike Stüber; privat (2)

Blätterteig-Auflauf mit Hähnchen

Zutaten für 4 Personen
- **4 Blätterteigplatten** • **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe** • **250 g Pilze (z. B. braune Champignons, Egerlinge)** • **8 Hähnchenfiletspitzen oder 400 g Hähnchenbrustfilet in mundgerechten Würfeln**
- **Salz, Pfeffer** • **Paprikapulver**
- **1 EL Olivenöl** • **Majoran**
- **1 Ei** • **150 g Schmand**
- **4 EL geriebener Emmentaler**
- **Schnittlauchröllchen**

1 Blätterteigplatten nebeneinander liegend auftauen lassen und eine gefettete Auflaufform damit auslegen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden.

2 Hähnchenfilet abbrausen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz anbraten. Herausnehmen. Zwiebelringe im Bratfett andünsten. Knoblauch, Pilze zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran würzen und 8–10 Min. schmoren.

3 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Pilze bis auf wenige EL auf dem Blätterteig verteilen, die Hähnchenfiletspitzen darauflegen, die übrigen Pilze darauf verteilen. Ei mit Schmand verrühren, salzen, pfeffern und über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen, im Ofen ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und mit Schnittlauch garniert servieren. Dazu schmeckt ein Tomatensalat.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 655 kcal, E: 31 g, F: 48 g, KH: 23 g
HERRLICH WÜRZIG

Blätterteig



Hack-Pastete

Prima für Gäste

Zutaten für 8 Personen
• 750 g Blätterteig (TK) • 1 Brötchen oder Toastbrot • 250 ml Milch • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 3 TL Öl • 1 kg gemischtes Hackfleisch • 2 Eier • 1 EL Dijon-Senf • 1 EL fein gehackte Petersilie • Salz, Pfeffer

1 Blätterteigplatten nebeneinander liegend auftauen lassen. Brötchen in der Milch einweichen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Brötchen ausdrücken, mit Hack, Zwiebel-Knoblauch-Masse, 1 Ei, Senf sowie Petersilie verkneten, salzen und pfeffern.

2 Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Blätterteig ausrollen und eine gefettete Kastenform damit auslegen, dabei den Teig etwas über den Formrand hinaushängen lassen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Hackmasse in die Form geben und mit Blätterteigplatten abdecken. 1 Ei trennen. Überstehende Blätterteigenden mit Eiweiß bestreichen und leicht auf den Blätterteigdeckel drücken.

3 Eigelb verquirlen, Pastete damit bestreichen, ca. 15 Min. im Ofen backen, bis der Teig etwas Farbe angenommen hat. Temperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) reduzieren, Pastete mit Alufolie abdecken, weitere 45–50 Min. backen. Ideal dazu: Salat.

Vorbereiten ca. 40 Min. Backen ca. 60 Min. Einfach
Pro Portion ca. 770 kcal, E: 31 g, F: 58 g, KH: 32 g
GUT VORZUBEREITEN



H. G. Klingen
Der 58-Jährige aus Brüggen (Kreis Viersen) ist begeisterter Angler. Einen guten Fang (Gewinn) landet er auch mit seiner Hack-Pastete. *Sein Gewinn: ein „Multiquick Artiste Buffet" von Braun im Wert von ca. 120 €*



Ursula Jäger
Reisen, Lesen und Kochen & Backen sind die Hobbys der 57-jährigen Verwaltungsangestellten aus Bremen.
Ihr Gewinn: 50 € Bargeld

Schweinefilet in Blätterteig

mit einer Champignon-Kalbsbrät-Farce

Zutaten für 8 Personen
- **1 Pck. Blätterteig (TK)**
- **200 g Champignons**
- **1 Schalotte oder Zwiebel**
- **2 EL Butter** • **200 g Kalbsbrät**
- **100 g Sahne** • **1 kg Schweinefilet**
- **Salz, Pfeffer** • **2 EL Öl**
- **1 Eigelb** • **1 EL Milch**

1 Blätterteigplatten nebeneinander liegend auftauen lassen. Champignons putzen, feucht abreiben und würfeln. Schalotte abziehen und fein hacken.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Pilzmasse abkühlen lassen und mit Kalbsbrät sowie Sahne verrühren.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Schweinefilet trocken tupfen und rundum mit Salz sowie Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten.

4 Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Die Pilz-Kalbsbrät-Masse gleichmäßig darauf verstreichen. Schweinefilet daraufgeben und den Blätterteig aufrollen. Eigelb mit Milch verquirlen und die Blätterteigrolle damit bestreichen.

5 Schweinefilet im Blätterteigmantel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 20–25 Min. im Backofen braten. Herausnehmen und in Scheiben geschnitten servieren. Dazu schmeckt z. B. ein Tomaten-Rucola-Salat.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach
Pro Portion ca. 485 kcal, E: 34 g, F: 33 g, KH: 13 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Fotos: Maike Jessen für M.I.G; Foodstyling: Pia Westermann; Styling: Meike Stüber; privat; Hersteller



Tomaten-Tarte

mit schwarzen Oliven

Zutaten für 4 Personen
- **5–6 Blätterteigplatten (TK)**
- **6 Tomaten** • **6 Thymianzweige**
- **300 g Käse (z. B. Gruyère)**
- **15 schwarze Oliven ohne Stein**
- **5 EL Dijon-Senf** • **6 EL Olivenöl**
- **2 Knoblauchzehen** • **Pfeffer**

1 Blätterteigplatten nebeneinander liegend auftauen lassen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Käse in dünne Scheiben schneiden. Oliven grob hacken.

2 Blätterteigplatten leicht überlappend auf ein gefettetes Blech legen, dünn mit Senf bestreichen. Käse ebenfalls leicht überlappend darauf verteilen, dann die Tomaten und die Oliven.

3 Knoblauch abziehen, fein gehackt mit dem Öl verrühren. Tarte mit dem Knoblauchöl beträufeln, mit Pfeffer würzen. Thymian darüberstreuen und 25–30 Min. im Ofen backen. Dazu schmeckt ein gemischter Blattsalat.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 775 kcal, E: 29 g, F: 60 g, KH: 28 g
MEDITERRANER GENUSS



Wally Adamek
„Wenn Gäste kommen, wünschen die sich meist meine Tomaten-Tarte", so die 52-Jährige aus Bad Wimpfen (Kreis Heilbronn). *Ihr Gewinn: eine Kaffeemaschine „Sommelier" von Braun (Wert ca. 150 €)*





Tanja Schneider
An der süßen Nascherei schätzt die 36-Jährige aus München besonders die unkomplizierte Zubereitung.
Ihr Gewinn: 50 € Bargeld

Beeren-Blätterteigtorte

Süße Nascherei mit feiner Vanillecreme

Zutaten für ca. 8 Stücke
• 1 Pck. Blätterteig (300 g) • 500 ml Milch • 1 Pck. Vanillezucker • Salz • 2 Eigelb • 3 EL Zucker • 1 Pck. Vanillepuddingpulver • 250 g Beeren der Saison (z. B. Erdbeeren, Himbeeren oder ein Beeren-Mix)

1 Blätterteigplatten nebeneinander liegend auftauen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Blätterteigplatten leicht überlappend legen, ausrollen, rund (Ø 30 cm) ausschneiden und in eine mit Wasser ausgespülte Tarte-Form geben. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Backofen ca. 10 Min. backen. Backofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren und den Tortenboden in weiteren 10 Min. fertigbacken. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Für die Creme 375 ml Milch mit Vanillezucker und 1 Prise Salz aufkochen. Eigelbe mit 125 ml Milch, Zucker sowie Puddingpulver glatt rühren, unter Rühren nach und nach die heiße Milch zugießen. Die Vanillemilch unter ständigem Rühren aufkochen und ca. 1 Min. kochen lassen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3 Beeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Früchte je nach Größe evtl. halbieren. Die Vanillecreme auf den Blätterteigboden geben, glatt streichen und mit den Beeren verzieren. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 270 kcal, E: 5 g, F: 16 g, KH: 26 g
RUCK, ZUCK GEMACHT

Verraten Sie uns Ihr bestes Konfitüren-Rezept

Ob mit Obst aus dem eigenen Garten, selbst gepflückt vom Feld oder vom Obst- und Gemüsehändler Ihres Vertrauens, Konfitüre selbst kochen ist im Trend.

Sicher haben auch Sie eine Lieblingskonfitüre, die Sie mit frisch gebackenen Brötchen und einer Tasse Kaffee zum Frühstück genießen. Verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept, und gewinnen Sie!

Die ***fünf*** raffiniertesten Rezepte prämieren wir mit jeweils einem ***Senseo „Nature's Selection"-Set (Wert jeweils ca. 180 €).*** Das Set besteht aus der energieeffizienten Senseo Kaffeepadmaschine „Quadrante" in edlem Schwarz, zwei Glastassen in quadratischer Form sowie der neuen Senseo Kaffeevariante „Nature's Selection". Der aromatische und milde Kaffee aus 100 % Arabica-Bohnen kommt aus kontrolliert biologischem Anbau und ist mit dem Nachhaltigkeitssiegel „UTZ Certified" ausgezeichnet. Und für alle, die schon immer wissen wollten, woher ihr „Nature's Selection" Kaffee kommt, hat Senseo ein Rückverfolgungssystem entwickelt, mit dem sie den Weg bis zur Plantage zurückverfolgen können.

Mehr Informationen zu Senseo Nature's Selection unter www.senseo.de.

Schicken Sie uns Ihr Rezept, ein Foto und einige Angaben zu Ihrer Person per Post an: ***LISA Kochen & Backen, Stichwort: Konfitüre, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg,*** per Mail an ***Leserwettbewerb.LisaKB@burda.com*** oder nehmen Sie unter ***www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen*** im Internet teil. Die Gewinner werden benachrichtigt, Fotos können nicht zurückgesandt werden. Einsendeschluss: 22.5.2010, Teilnahmebedingungen S. 74.



das koch rezept

Noch mehr Rezepte mit Blätterteig, auch von unseren Leserinnen und Lesern, finden Sie unter www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen



Rhabarber-Brotauflauf

Schon der Duft nach Rhabarber und feiner Vanille lockt Groß und Klein an den Tisch

Fruchtiger Frühlingsbote *Rhabarber*

Solo schmecken die Stangen feinsäuerlich. Gesellen sich aber Mandeln, Mascarpone oder Fruchtsirup dazu, ist der süße Traum perfekt



Rhabarber-Sorbet

Dieses Dessert lässt keinen kalt! Mit Roséwein und Sirup aromatisiert, zergeht das fruchtige Eis auf der Zunge

Rhabarberkuchen

Saftige Fruchtstücke, kernige Mandeln und Haferflocken – von diesem Backwerk bleibt garantiert kein Krümel übrig



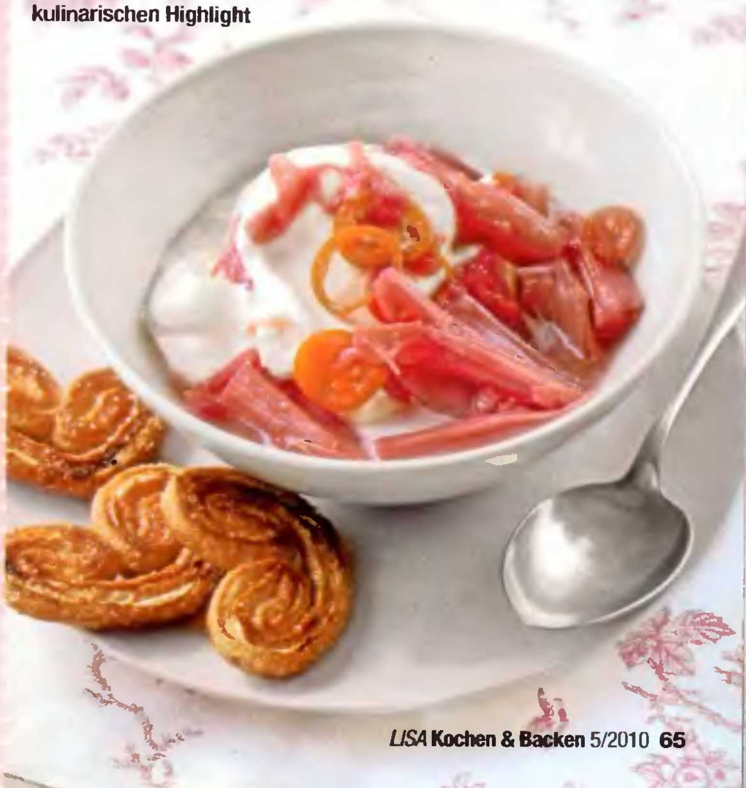
Rhabarber-Bowle

Für 6 Gläser: **150 g Rhabarber** putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. **Vanilleschote** aufritzen, Mark herausschaben. Rhabarber mit Vanillemark sowie **50 g Zucker** in einem Bowlegefäß vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen. **250 g Himbeeren** und **3 EL Himbeersirup** zugeben. Dann **1 l kaltes Mineralwasser** zugießen und kalt stellen. Zum Servieren die Bowle in Gläser füllen und nach Wunsch mit essbaren Blüten garnieren (z. B. Bartnelken aus Bio-Anbau).



Rhabarberkompott

In Apfelsaft gedünstet und mit Kumquats verfeinert, wird das leicht herb-süße Kompott mit sahniger Mascarponecreme zu einem kulinarischen Highlight



Rhabarber-Brotauflauf



Zutaten für 4 Personen
• 500 g Rhabarber • 50 ml Weißwein • 4 EL Zucker • 6 Scheiben Weißbrot • 1 Vanilleschote • 4 Eier • 200 g Sahne • 1 Msp. Zimtpulver

1 Rhabarber putzen, waschen, ggf. schälen bzw. abfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Weißwein mit 2 EL Zucker in einem Topf zum Kochen bringen, Rhabarber zugeben und ca. 5 Min. bissfest garen. Vom Herd nehmen, auskühlen lassen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Weißbrot in Würfel schneiden, mit Rhabarber vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben.

3 Vanilleschote aufritzen und das Mark herausschaben. Eier mit Sahne, Vanillemark, Zimt sowie 2 EL Zucker verquirlen. Eiersahne über die Rhabarber-Brot-Masse gießen und den Auflauf im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren. Wer mag, serviert dazu Vanillesoße.

Vorbereiten ca. 25 Min. Backen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 430 kcal, E: 13 g, F: 22 g, KH: 40 g
SÜSSES HAUPTGERICHT



Vom Rhabarber sind lediglich die Stangen genießbar. Vor der Zubereitung werden die Stielenden wie bei Spargel entfernt und die Stangen gewaschen. Bei dicken, älteren Stangen sollte zudem die Schale abgezogen bzw. abgefädelt werden.

Rhabarber-Sorbet mit Roséwein



Zutaten für 6 Personen
• 750 g Rhabarber • 250 ml Roséwein • 100 g flüssiger Honig • 1–2 EL Himbeersirup • 1 frisches Eiweiß

1 Rhabarber putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Roséwein mit 125 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Rhabarber zugeben und bei mittlerer Hitze weich kochen.

2 Rhabarber durch ein Haarsieb streichen und die Flüssigkeit in einer Metallschüssel auffangen. Honig und Sirup unterrühren. Eiweiß verquirlen, ebenfalls unterrühren. Masse ca. 4 Std. in den Froster geben, dabei alle 30 Min. durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Sorbet vor dem Servieren ca. 10 Min. antauen lassen. Einen Esslöffel kurz in heißes Wasser tauchen und Locken vom Sorbet abziehen.

Vorbereiten ca. 20 Min. Frosten ca. 4 Std. Einfach Pro Portion ca. 110 kcal, E: 1 g, F: 1 g, KH: 16 g
EISKALTER GENUSS

Saisonbeginn

Was der Spargel beim Gemüse, ist der Rhabarber beim Obst – ein herrlicher Frühlingsgenuss! Bis 24. Juni, dem offiziellen Ende der Ernte, gibt's die feinsäuerlichen Stangen auf dem Markt.
Im Angebot sind **drei Sorten:** Der grünstielige Rhabarber mit grünlichem Fruchtfleisch hat den höchsten Säuregehalt. Weniger herb sind die rotstieligen Stangen mit grünem Fleisch, am mildesten schmeckt der rotstielige Himbeerrhabarber mit seinem hellroten Fruchtfleisch.
Die festen, knackigen Stangen bleiben in ein feuchtes Küchentuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks 2–3 Tage frisch.
Zum **Einfrieren** die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden, auf einem Blech frosten, in Gefrierbeutel umfüllen und tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 6 Monate.

Rhabarberkuchen mit Mandeln



Zutaten für ca. 12 Scheiben
• 350 g Rhabarber • 2 EL feine Haferflocken • 75 g Butter • 180 g Mehl • 75 g Dinkelmehl • 150 g Zucker • 1/2 Pck. Backpulver • Salz • 1 EL Ingwerpulver • 1 Ei (Größe L) • 200 ml Milch • 60 g gemahlene Mandeln • Puderzucker

1 Rhabarber putzen, waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Haferflocken vermengen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Beide Mehlsorten mit Zucker, Backpulver, 1 Prise Salz sowie Ingwerpulver mischen. Zuerst das Ei, dann flüssige Butter, abwechselnd mit der Milch, mit den Schneebesen des Handrührgeräts unterrühren. Zuletzt Mandeln sowie die Rhabarber-Haferflocken-Masse zufügen und unter den Teig heben.

3 Den Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (26 cm Länge) füllen, glatt streichen und im Ofen 60–70 Min. backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Rhabarberkuchen mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 60 Min. Einfach Pro Scheibe ca. 230 kcal, E: 5 g, F: 10 g, KH: 30 g
HERRLICH SAFTIG

Ob der Kuchen gar ist, können Sie mit der Stäbchenprobe testen: Stechen Sie mit einem langen Holzspieß an der dicksten Stelle in den Kuchen und ziehen Sie ihn wieder heraus. Bleiben keine Teigreste am Holz hängen, ist der Kuchen fertig, kleben kleine Krümel daran, muss der Kuchen noch wenige Minuten weiter backen.

Rhabarberkompott mit Mascarponecreme



Zutaten für 4 Personen
• 750 g Rhabarber • 50 g Kumquats (Zwergorangen) • 200 ml Apfelsaft • 1 EL Speisestärke • 125 g Zucker • 300 g Mascarpone • 200 g Magermilchjoghurt • 1 EL Zitronensaft • 100 g Sahne • 1 Pck. Vanillezucker

1 Rhabarber putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kumquats unter heißem Wasser waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2 Apfelsaft in einem Topf erhitzen und Rhabarber und Kumquats darin ca. 3 Min. dünsten, sodass der Rhabarber noch etwas Biss hat. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und den Rhabarber damit binden. Kompott mit 75 g Zucker süßen und abkühlen lassen.

3 Mascarpone mit Joghurt, 50 g Zucker sowie Zitronensaft verrühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben. Creme in Schalen füllen. Das Kompott evtl. nochmals mit Zucker abschmecken und darauf verteilen. Dazu schmeckt Plundergebäck.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 520 kcal, E: 12 g, F: 28 g, KH: 52 g
SCHNELL ZUBEREITET

Reichlich Zucker ist die einfachste, aber kalorienreichste Art, Rhabarbersäure zu mildern. Kalorienärmer gelingt dies, indem Sie den Rhabarber in Fruchtsaft (z. B. Apfel- oder Orangensaft) garen oder mit etwas Zitronensaft bzw. Wein. Auch Gewürze wie Orangenschalen oder Ingwer schwächen die Säure ab.

Locker & saftig

Dürfen wir Ihnen unseren neuen Liebling vorstellen? Rührkuchen ist einfach herrlich unkompliziert – und lässt sich mit Obst, Konfitüre und Sahne immer wieder neu kombinieren



Schokoladentorte mit Aprikosenkonfitüre

Zutaten für ca. 16 Stücke

- 250 g Zartbitterschokolade
- 7 Eier
- 275 g Zucker
- 200 g weiche Butter
- 150 g Puderzucker
- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 60 g gemahlene Mandeln
- 150 g Aprikosenkonfitüre
- 75 g Vollmilchschokolade
- 2 EL Kakaopulver

Fotos: StockFood (4)

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 175 g Zartbitterschokolade hacken, auf dem heißen Wasserbad schmelzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 125 g Zucker einrieseln lassen. Butter mit Puderzucker schaumig schlagen. Flüssige Schokolade unterrühren. Eigelbe nach und nach unterrühren. Eischnee daraufsetzen. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen, daraufgeben, alles unterheben. Teig in eine gefettete Springform (Ø 24 cm) füllen und 50–60 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Konfitüre erwärmen und durch ein Sieb streichen. Kuchen einmal waagerecht halbieren. Unteren Boden mit der Hälfte Konfitüre bestreichen und mit 2. Boden bedecken. Kuchen mit übriger Konfitüre einstreichen.

3 Vollmilch- und 75 g Zartbitterschokolade hacken. In einem Topf 100 ml Wasser mit 150 g Zucker aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Schokolade einrühren und schmelzen. Guss unter Rühren etwas abkühlen lassen, sobald der Guss fest zu werden beginnt, den Kuchen damit überziehen. Guss trocknen lassen und die Torte mit Kakaopulver bestäubt servieren. Dazu schmeckt Schlagsahne.

Vorbereiten ca. 40 Min. Backen ca. 50 Min. Einfach Pro Stück ca. 410 kcal, E: 7 g, F: 19 g, KH: 53 g

VOLLER AROMA



Nuss-Schichtkuchen

Mit feiner Fruchtkonfitüre und Sahne gefüllt

Zutaten für ca. 10 Stücke
• 375 g Crème fraîche • 100 g gemahlene Walnusskerne • 175 g Puderzucker • 75 ml Öl • 2 Eier • 150 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 75 g Konfitüre (z. B. Preiselbeer oder Cranberry) • 300 g Sahne • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Pck. Sahnesteif

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Crème fraîche glatt rühren. Nüsse, Puderzucker, Öl sowie Eier unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, unterziehen und den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im Ofen ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und die Kuchenplatte von der schmalen Seite her in drei gleich große Streifen schneiden.

2 Konfitüre erwärmen und durch ein Sieb streichen. Sahne mit Vanillezucker sowie Sahnesteif steif schlagen. 1. und 2. Kuchenstreifen mit Konfitüre und Sahne bestreichen, den 3. auflegen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 460 kcal, E: 6 g, F: 32 g, KH: 38 g
PRIMA FÜR GÄSTE



Mini-Königskuchen

Herrlich saftig mit Rosinen

Zutaten für 12 Stück
• 100 g Butter • 80 g Zucker • 2 Eier • 200 g Mehl • 1 TL Backpulver • 80 ml Milch • 30 g fein gehacktes Zitronat • 100 g Rosinen • 1/2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone • 1 EL Puderzucker

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs fetten. Die weiche Butter und den Zucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Eier einzeln nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver vermengen und abwechselnd mit der Milch unter die Masse rühren. Zum Schluss Zitronat, Rosinen sowie Zitronenschale unterrühren.

2 Teig in das vorbereitete Blech füllen und die Muffins im Ofen in 30–40 Min. goldbraun backen. Königskuchen aus dem Ofen nehmen, etwas in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Backen ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 190 kcal, E: 19 g, F: 8 g, KH: 25 g
BLEIBEN EINIGE TAGE FRISCH

Es lohnt sich, die Mini-Kuchen auf Vorrat zu backen. Sie lassen sich wunderbar einfrieren und sind ruck, zuck aufgetaut.



Rhabarber-Streuselkuchen

Fruchtvergnügen auf leichtem Rührteig

Zutaten für ca. 20 Stücke
• 350 g weiche Butter • 200 g Zucker • 4 Eier • 500 g Mehl • 2 TL Backpulver • Salz • 150 ml Milch • 1 kg Rhabarber • 2 Pck. Vanillezucker • 100 g gemahlene Mandeln

1 Für den Teig 250 g Butter schaumig schlagen, nach und nach mit 150 g Zucker sowie den Eiern zu einer schaumigen Masse schlagen. 400 g Mehl mit Backpulver sowie 1 Prise Salz mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Den Teig auf ein gefettetes und mit Mehl bestäubtes Blech geben und glatt streichen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Vanillezucker mischen und auf dem Teig verteilen.

3 Für den Streusel 100 g Mehl mit 100 g Butter, 50 g Zucker und den Mandeln verkneten. Über den Rhabarber streuen und den Kuchen im Ofen ca. 45 Min. backen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Backen ca. 45 Min. Einfach Pro Stück ca. 320 kcal, E: 6 g, F: 19 g, KH: 30 g
KÖSTLICHER BLECHKUCHEN

Außen luftig, innen cremig

Diese Torte ist ein Genuss für alle Sinne: Erst staunen wir über die hübsche Biskuitrollen-Haube, dann schmilzt die feine Creme mit süßen Beeren auf der Zunge



Erdbeer-Himbeer-Charlotte

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für die Biskuitrolle

• 90 g Butter • 6 Eier (Größe M) • 175 g feinster Zucker • 100 g Weizenmehl Type 405 • 50 g Speisestärke • 2 gestrichene TL Backpulver • 150 g Konfitüre extra (z. B. Erdbeere, Kirsche oder Himbeer-Kirsche)

Für die Creme

• 250 g gemischte Früchte der Saison (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen und Johannisbeeren) • 12 Blatt Gelatine • 400 g Erdbeerpüree • 75 g Puderzucker • Saft und abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone • Mark einer Vanilleschote • 500 g Schichtkäse • 200 g Sahne

1 Biskuitboden backen

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Butter zerlassen. Eier trennen. Eigelbe mit Zucker weißschaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen. Mehl, Speisestärke, Backpulver mischen und sieben. Abwechselnd mit dem Eischnee unter die Eigelbmasse heben (a). Die flüssige Butter mit etwas Masse verrühren, dann unter die übrige Masse heben. Biskuitmasse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen (b) und im Ofen ca. 12 Min. backen.

2 Biskuit mit Konfitüre aufrollen

Biskuitplatte aus dem Ofen nehmen, auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen und das Papier abziehen (c). Konfitüre erwärmen, auf den Biskuit streichen und diesen durch Anheben des Tuchrands zu einer Roulade aufrollen. Straff nachrollen und fixiert erkalten lassen.

3 Schüssel mit Biskuitrolle auslegen

Inzwischen die Früchte waschen, putzen und evtl. klein schneiden. Die Biskuitrolle in Scheiben schneiden und eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Schüssel damit auslegen (d).

4 Quarkcreme zubereiten

Gelatine einweichen. Erdbeerpüree mit Puderzucker, Zitronensaft sowie –schale und Vanillemark verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2 EL Erdbeermasse verrühren, dann unter das übrige Püree rühren. Schichtkäse unterrühren. Kalt stellen. Sobald die Masse geliert, die Sahne halb steif schlagen und unterheben (e). Zum Schluss die Früchte unterheben. Creme in die ausgelegte Form geben, glatt streichen (f) und mit den übrigen Biskuitscheiben bedecken. Die Torte mind. 4 Std. im Kühlschrank kühlen.

5 Torte verzieren

Torte aus dem Kühlschrank nehmen, vorsichtig auf eine Tortenplatte stürzen und die Folie abziehen. Charlotte nach Wunsch mit einem kleinen Fruchtbukett auf der Spitze der Kuppel verzieren.

Vorbereiten ca. 50 Min. Backen ca. 12 Min. Kühlen ca. 4 Std. Einfach Pro Stück ca. 370 kcal, E: 13 g, F: 15 g, KH: 44 g

HERRLICH AROMATISCH



Fruchtiger Tortenklassiker von Konditorweltmeister Bernd Siefert

Wer seine Kaffeegäste verwöhnen möchte, muss keine ausgefallenen Torten zaubern, meint der renommierte Konditor aus Michelstadt im Odenwald. Meist sind die bewährten Kuchenklassiker die Stückchen, die bei Naschkatzen reißenden Absatz finden. Probieren Sie doch einmal diese Charlotte von Bernd Siefert. Mit unseren Schritt-für-Schritt-Erklärungen ist sie einfach nachzubacken und ein Augen- und Gaumenschmaus



Mehlmischung und Eischnee abwechselnd unter die Eigelbmasse heben



Biskuitmasse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen



Backpapier abziehen, die Teigplatte mit Konfitüre bestreichen, Biskuit aufrollen



Biskuitscheiben in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Schüssel legen



Sahne steif schlagen und unter die gelierende rote Schichtkäsemasse heben



Fruchtcreme in die vorbereitete Schüssel füllen, glatt streichen, Biskuit auflegen

PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS VOM PROFI

Eischnee Eiweiß immer in einem sauberen, fettfreien Gefäß steif schlagen. Fettrückstände oder Eigelbreste verhindern, dass der Eischnee fest wird. Ein Tipp für besonders festen Eischnee: Eiweiß, Schüssel und Rührbesen kurz in das Gefrierfach geben. Gut gekühlt und mit etwas Zitronensaft oder Wasser wird der Eischnee sehr luftig.

Biskuit Luft ist auch das Geheimnis des Biskuits. Sie gelangt durch das geduldige Schlagen von Eigelb und Eiweiß in die Masse. Beim Backen dehnt sich die Luft dann aus, vergrößert das Volumen des Teigs und macht den Biskuit besonders zart und leicht. Damit die Luft vor dem Backen nicht entweicht, die Biskuitmasse sofort auf ein vorbereitetes Backblech streichen und im gut vorgeheizten Ofen backen.

Backpapier lösen Das Backpapier lässt sich ganz einfach vom gebackenen Biskuit lösen, indem man es mit etwas kaltem Wasser bestreicht und dann vorsichtig ablöst.

Für alle, die Sie **von**

Eigentlich gibt es immer einen Grund, die Mama, Familie und Freunde mit einem süßen Prachtstück zu verwöhnen...



Himbeer-Schichttorte Cremiger Genuss hoch drei

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für den Biskuit

- 8 Eier • 200 g Zucker
- 300 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 1 Msp. abger. Schale einer Bio-Zitrone

Für die Creme

- 8 Blatt Gelatine
- 250 g Himbeeren • 2 EL Zitronensaft • 200 g Magerquark
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 100 g Zucker
- 4 EL Himbeersirup
- 200 g Sahne

Fotos: StockFood (2)

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Mehl mit Backpulver und Zitronenschale mischen und abwechselnd mit den Eigelben unter den Eischnee heben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Gelatine einweichen. Früchte verlesen, mit Zitronensaft pürieren. Durch ein Sieb streichen und Püree mit Quark, Joghurt, Zucker verrühren. Sirup erwärmen, Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Mit 2 EL Fruchtquark verrühren, unter die übrige Quarkmasse ziehen und kalt stellen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterheben.

3 Biskuitboden dreimal waagerecht halbieren. 3 Böden mit jeweils ein Drittel Creme bestreichen, auf einer Tortenplatte aufeinandersetzen und mit dem übrigen Biskuitboden bedecken. Torte ca. 3 Std. kühlen. Torte nach Wunsch mit kleinen Baisers verziert und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Backen ca. 40 Min. Kühlen 3 Std.
Einfach **Pro Stück ca. 340 kcal, E: 12 g, F: 10 g, KH: 48 g**

GELINGT AUCH UNGEÜBTEN

Herzen lieben



Erdbeer-Mandel-Herz Süßer Gruß zum Muttertag

Zutaten für ca. 16 Stücke

Für den Biskuit

- 5 Eier • Salz • 150 g Zucker
- 100 g Mehl • 1/2 TL Backpulver
- 75 g gemahlene Mandeln

Für die Creme

- 400 g Erdbeeren • 200 g Sahne
- 1 Pck. Sahnesteif • 1 Pck. Vanillezucker • 2 EL Erdbeerkonfitüre • 150 g Butter
- 75 g Zucker • 100 g Frischkäse
- 5 EL Himbeersirup
- ca. 125 g Puderzucker

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver mischen, darübersieben. Mandeln zugeben. Eischnee daraufsetzen und alles vorsichtig unterheben. Die Masse in eine gefettete Herzform füllen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Min. backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Beeren unterziehen.

3 Biskuit einmal waagerecht halbieren. Einen Boden mit Konfitüre bestreichen, Creme daraufgeben und verstreichen. 2. Boden auflegen und leicht andrücken.

4 Butter mit Zucker weißschaumig schlagen. Frischkäse sowie Sirup einrühren und so viel Puderzucker zugeben, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Die Torte damit einstreichen (am besten mit einer Backpalette) und nach Wunsch mit Raspel von weißer Schokolade, Sahnetuffs und Zuckerblüten garnieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 40 Min. Mittel Pro Stück ca. 420 kcal, E: 7 g, F: 24 g, KH: 42 g

HERRLICH FRUCHTIG